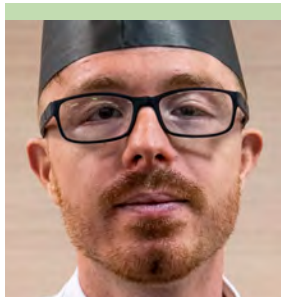


vege

Recette #12: novembre / décembre

Tarte aux lentilles du Puy et myrtilles



Cette recette vous est proposée par le chef pâtissier Goulwen Durand du restaurant *Le Piano*.





Ingrédients pour 8 personnes:

TOTAL:
12.15 CHF

- 500 g** de pâte Brisée
- 300 g** de confiture de myrtilles
- 240 g** de lentilles vertes du Puy cuites
- 110 g** de sucre glace
- 2,5 dl** de crème 35%
- 5 g** d'anis étoilé
- 2** oeufs
- 2** cuillères à café de miel

Préparation:

Mixez finement les lentilles cuites et passez-les au tamis.

Mélangez les lentilles avec le jaune d'œuf (réservez le blanc), le miel, le sucre glace et l'anis étoilé (ou badiane).

Étaler le mélange dans un moule à tarte de 20 cm en appuyant bien sur les bords pour éviter que la pâte ne retombe à la cuisson. Piquez le fond et faites précuire à blanc 12 minutes à 160 degrés.

Sur la pâte, étalez la confiture de myrtilles.

Montez la crème au fouet et fouettez le blanc d'œuf en neige. Incorporez-les aux lentilles à l'appareil. Versez dans le moule et faites cuire 30 minutes à 160 degrés.

Lavez les myrtilles.

Servez la tarte à température ambiante, parsemée de myrtilles en décoration.

Bon appétit !

Goulwen Durand,
chef pâtissier au restaurant *Le Piano*



La lentille

La lentille est un trésor de bienfaits nutritionnels ! Elle fait partie de notre alimentation depuis la préhistoire. Il existe plusieurs variétés de lentilles : la brune (claire ou foncée), la verte, ou la corail.

Le mot de la nutritionniste

Tout comme les autres légumineuses, la lentille est très riche en protéines végétales et du coup un substitut idéal aux protéines animales dans l'alimentation. Elle contribue à nos besoins journaliers en fer et en fibres alimentaires. Pour optimiser la teneur protéinique de la lentille, il est recommandé de la consommer avec des produits céréaliers, tel que le blé, comme dans cette recette.

Pour une meilleure absorption du fer contenu dans la lentille, il est nécessaire de l'accompagner d'une source de vitamine C, tel qu'un fruit ou du citron.

Bien choisir ses lentilles

L'idéal est de varier le choix des lentilles entre ses différentes sortes. Il n'est pas nécessaire de les faire tremper avant la cuisson car cela risque de lui faire perdre ses précieux minéraux et vitamines.

Bien les conserver

La lentille doit être conservée dans un endroit sec et hermétique et ne doit pas être stockée plus d'une année.

Dr. Maryam Yepes,
nutriMenu.ch