

RECETTES aux céréales par Marie Lorang, Marché d'Automne 2019

Pain de millet aux lentilles

90 g de millet cuit

200 g de lentilles cuites

1 poireau taillé en julienne sué au beurre

Poivre, muscade

4 œufs battus

Mélanger tous les ingrédients et cuire au four 30 min à 180°



Crumble aux flocons d'avoine

60 g de beurre de coco

50 g de miel

80 g de farine

80 g de flocons d'avoine

Mélanger le tout. Peut s'utiliser sur tout les fruits

Salade d'orge façon taboulé aux coings rôtis



Cuire l'orge au lait, façon gâteau de riz. Arroser de fleur d'orange, de menthe ciselé et de miel.

Cuire les coings lavés, coupés en quartiers au four, sucrer au miel 30 min à 160°

Servir les coings chauds sur l'orge froid

Crème à l'amidon de maïs et farine de riz

2 c à s d'amidon de maïs, 50 g de farine de riz, 1 l de lait d'amande ou soja, 100 g de miel, eau de fleur d'orange ou de rose, amandes

Tremper amidon et farine dans un peu de lait. Porter le lait et le miel à ébullition. Verser les farines et faire épaissir à feu doux. Verser dans des coupelles et couvrir d'amandes grillées.

Far de Lorient

Mélanger 200 g de farine de sarrasin, 150 g de miel et 4 gros œufs. Ajouter 1 litre de lait de lait petit à petit, tout en remuant. Beurrer un plat, mettre la pâte. Cuire au four 60 minutes à 160 °. Lorsque celle-ci commence à prendre, garnissez de fruits secs de votre choix.

Sablés aux lentilles et céréales

125 g de beurre, 100 g de miel, 1 œuf, 120 g de farine de lentilles, 200 g de farine de riz. Battre le beurre et le miel. Y ajouter l'œuf, puis les farines. Travailler la pâte. Faire des boudins et les rouler dans du sucre. Envelopper dans du film et réserver quelques heures au congélateur (ce sera plus facile à tailler). Détailler en palets de 8 mm environs. Cuire 10 min à 175°

Galette de flocons d'avoine et légumes

100 g de flocons d'avoine, 100 g de farine d'avoine, 1 courgette, 1 carotte et tout autre légume que vous aimez, coriandre fraîche ciselée, curcuma, 4 œufs et fromage (tome de vache ou brebis). Mélanger les farines, râper les légumes. Mélanger les légumes, la coriandre et tous les autres ingrédients. Faire des galettes et cuire à la poêle ou au four

Scones au son d'avoine et abricots secs



200 g de farine et millet, 1/2 sachet de levure chimique, 200 g de son d'avoine, 100 g de miel, 75 g de beurre, 25 cl de lait, abricots secs

Mélanger les farines, miel et levure. Ajouter le beurre mou. Incorporer les abricots coupés en dés. Ajouter le lait petit à petit. Étaler la pâte et couper des cercles de 6 cm. Cuire 20 min à 180 °

Pâte à tarte au sarrasin

60 g de farine, 60 g de farine de sarrasin, 1/2 c c de poudre à lever, 6 cl de lait de soja
Mélanger les farines, la poudre à lever et le lait. Étaler et faire des cercles de 8 cm environ; Cuire à 180 ° . Servir avec des légumes confits et du fromage frais

