



JULIE ANDRIEU MET SON GRAIN DE SEL

« Prenez de la farine, versez dans la terrine »

Peau d'âne, en confectionnant son fameux cake d'amour, ne se demandait pas si elle devait utiliser de la farine de blé, de riz, d'épeautre, de lentille, de noix... Aujourd'hui, le choix ne manque pas grâce aux efforts de nos agriculteurs. L'épeautre, plus précisément le petit épeautre, serait la plus ancienne des céréales, abandonnée au fil des siècles au profit du blé, plus rentable. Pourtant, il est plus riche en nutriments et n'a subi que peu de modifications génétiques. Très faible en gluten, il offre toutefois moins d'élasticité dans les préparations. Pensez aussi aux farines de noix, noisette ou amande. Ultra-savoureuses, elles sont

riches en protéines et pauvres en matières grasses. Mon coup de cœur va à la farine de lentille, découverte à la ferme de Bonneville, en Charente-Maritime. En pulvérisant des lentilles sèches, on obtient une poudre riche en fer, exempte de cholestérol et très digeste. On peut s'en servir pour faire des galettes ou une pâte à tarte : mélangez 150 g de farine de lentille + 100 g de sucre roux + 125 g de beurre + 1 œuf, un peu de sel, et voilà ! Une fois cuite, garnissez-la de crème d'amande ou de pistache et de fruits frais de saison. Un régal !
Ferme de Bonneville : farines de lentille et pois chiche (www.ferme-de-bonneville.fr). **Moulin de la Veyssière** : farines de noix, noisette, amande (www.moulinde laveyssiere.fr).