

Les Panisses à la farine de lentilles du Causse Méjean

Connaissez-vous cette spécialité du sud de la France à base de farine de pois chiche revendiquée autant par les niçois que par les marseillais? En voici une version revisitée avec la farine de lentilles Méjeanette!

Dans une grande casserole, faites chauffer l'eau avec le sel, la gousse d'ail et l'huile d'olive.

Lorsque l'eau commence à bouillir, hors du feu, versez la farine de lentilles en mélangeant sans cesse jusqu'à ce que la farine ait absorbé l'eau, reposez la casserole sur un feu doux. Mélangez sans cesse pendant environ 10 min jusqu'à obtenir une pâte épaisse.

Versez la préparation dans un moule.

Laissez refroidir puis réservez 1 h au réfrigérateur.

Lorsque la pâte est bien figée, taillez-la en petits disques, en frites, ou en cubes.

Faites-les dorer dans une poêle avec un fond d'huile d'olive.

Réservez sur du papier absorbant et salez légèrement.

Bonne dégustation!

INGRÉDIENTS

- 250 g de farine de lentilles
- 1 L d'eau
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse pincée de sel



LES IDÉES DE RECETTES
DU MOULIN DE LA BORIE

Retrouvez toutes nos recettes sur www.moulindeborie.com