Recette à base de légumineuses

BIEN FAIT :

Farine de lentille : Les farines issues des Fabacées, comme les pois chiches ou les lentilles, sont de véritables aliments-santé : en plus d'apporter beaucoup de protéines, elles présentent un taux de fibres élevé bénéfique à la digestion. Pour plus d'information : https://www.valpibio.com/au-quotidien/les-farines-sans-gluten/farine-de-lentilles/

La menthe : La menthe est une plante médicinale très facile à trouver et très efficace pour soulager les problèmes d'estomac. Si vous avez mal au ventre, des coliques ou un type de spasme musculaire dans la zone. Plante ornementale ou condimentaire, la menthe fait aussi partie de l'histoire de la phytothérapie. Elle est réputée pour ses capacités à relâcher les muscles, à traiter les problèmes digestifs et pour ses vertus antiseptiques et tonifiantes. Elle stimule aussi la sécrétion biliaire et la transpiration. Efficace contre les affections similaires aux bronchites. Pour plus d'information : https://www.passeportsante.net/fr/Nutrition/EncyclopedieAliments/Fiche.aspx?doc=menthe_nu

INGREDIENTS

PATE BRISEE :	
Farine T45	600g
Farine de lentilles	300g
Sucre de glace	200g
Poudre d'amandes	120g
Beurre	240g
Œuf	1 pièce
CREME D'AMANDES	
Poudre d'amandes	50g
Crème de marrons	225g
Œufs	9 pièces
Fromage blanc	225 g
CREME LENTILLES MARRON	
Lentille corail	400g
Lentilles blondes cuites	400g
Crème de marrons	200g
Mascarpone	200g
TUILE DE LENTILLES	
Farine de lentilles	180g
Farine T45	60g
Beurre	195g
Sucre	195g
Blanc d'œufs	6 pièces
DRESSAGE	
Petites tuiles de lentilles	
Sucre glace	