

Béchamel ensoleillée aux lentilles

Après ma [béchamel toute douce](#) que l'on peut personnaliser à souhait (avec des épices et/ou des aromates), voici une béchamel avec un peu plus de caractère.

La farine de lentilles apporte une petite portion de **protéines végétales**.

Pourquoi « **ensoleillée** » ? Et bien... Le tournesol est la fleur du soleil, non ?

La purée de graines de tournesol apporte :

* plein d'**oméga 6** qui sont des acides gras de qualité

* un aspect **onctueux & permet d'épaissir** la béchamel... car une recette doit toujours être bonne pour le corps... mais aussi bonne pour nos papilles de gourmands, n'est ce pas ?

La purée de graines de tournesol est facultative (elle apporte un peu de corps & de l'onctuosité). Vous pourrez en trouver prochainement, commercialisées par [Graines d'Alma](#) (petite entreprise dont j'ai déjà parlé [ici](#)).

Sinon vous pouvez aussi la faire vous-même, si vous êtes courageux : un [petit article ici](#).



Ingrédients :

- 1 cac bombée de purée de graines de tournesol (facultatif)
- 2 cas de farine de lentilles
- 80 ml d'eau
- 1 cac de thym frais ou séché

Préparation :

1. *(étape facultatif si vous n'avez pas de purée de tournesol)* Préparer le lait de tournesol : mélangez énergétiquement à l'aide d'une cuillère à café la purée de graines de tournesol avec les 30 ml d'eau dans un petit verre
2. Dans une casserole, versez : la farine de lentilles, les 80 ml d'eau & le thym.
3. A l'aide d'une fourchette, touillez jusqu'à ce que le mélange soit homogène.
4. Allumez le feu doux / moyen, et continuez à touiller avec la fourchette, énergétiquement, jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.
5. Dès que le mélange s'épaissit : baissez le feu au minimum & versez le lait de tournesol.
6. Continuez à touillez pendant quelques secondes à 1 minute.

Au **goût**, cette béchamel est délicieusement **parfumée** grâce au thym qui nous fait voyager au coeur de la Provence.

La farine de lentilles & la purée de tournesol donne une **pointe de caractère** qui embelliront tous les légumes au goût discret et/ou doux (comme des courgettes cuites à la vapeur ou à l'étouffée).

Au niveau **texture** : la farine de lentilles permet d'**épaissir** la béchamel.

La purée de tournesol apporte **onctuosité** & renforce le côté épais de cette béchamel.

Bref... Un béchamel qui **ensoleille** vos assiettes de légumes, vous transporte en Provence le temps de quelques minutes, ravive vos papilles... Le tout en étant très **sain**.

What else ?