

Galettes de lentilles



30 minutes



65/portion



4 galettes



Peu calorique
IG bas
Protéiné

Ingrédients



150 g de lentilles corail



2 càs de farine



1 oeuf



Épices au choix



1 oignon



Sel/Poivre



1 gousse d'ail

Étapes

Faire cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante pendant 15 minutes environ.

Éplucher et émincer l'ail et l'oignon.

Égoutter les lentilles.

Les mixer avec l'ail, l'oignon et les épices.

Ajouter l'œuf et la farine et mélanger.

Former les galettes et les faire cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Conservation : 5 jours environ.

Astuce : Idéal pour remplacer le pain.