



BY VERVÎCOOP

Galettes de lentilles corail au curry



Pour 8 galettes

TEMPS
DE PRÉPARATION
15 min

INGRÉDIENTS :

A avoir chez soi :

- Sel, poivre
- 2 œufs moyens
- Huile d'olive
- Coriandre ou persil



Dans votre EasyVrac, il y a :



- 1 oignon moyen
- 1 pot moyen :
100 gr lentilles corail
- 1 pot moyen :
50 gr de noix
- 1 mini pot :
une cuil à soupe de bouillon
de légumes
- Origami :
1 cuil à soupe rase de curry



PRÉPARATION :

- Rincez les lentilles (le pot moyen) et faites-les cuire 10 min dans une casserole d'eau dans laquelle vous aurez ajouté le bouillon de légumes (le mini pot).
- Egouttez-les dès la fin de cuisson.
- Lavez, séchez et ciselez les herbes.
- Emincez finement l'oignon.



10 min



6-10 min

- Dans un saladier, mélangez les lentilles égouttées, le curry (origami), l'oignon, les herbes, les noix hachées grossièrement, les œufs. En saison, n'hésitez pas à ajouter une carotte râpée.
- Salez et poivrez et mélangez de façon à obtenir une préparation homogène.
- Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive bien chaude.
- Déposez-y des boulettes de pâtes, aplatissez-les avec le dos d'une cuillère et faites les cuire, à feu moyen, 3 à 5 min de chaque côté.
- Vous pouvez aussi utiliser des cercles à pâtisserie inox de 7.5 cm pour former vos galettes.
- Pensez à bien huiler les bords intérieurs.
- Retournez-les avec précaution, car elles sont fragiles.
- Quand les galettes sont légèrement croustillantes, servez sans attendre !

ASTUCE :

- Vous pouvez réchauffer ces galettes au four le jour après.