

6 janvier 2012

Galettes de lentilles et courgettes

Pour 4 personnes :

- ◇ 100 g de lentilles corail
- ◇ 1 courgette
- ◇ 1 oignon
- ◇ 4 cuillérées à soupe de chapelure
- ◇ 2 cuillérées à soupe de graines de sésame.
- ◇ 1 cuillérée à café de coriandre en poudre
- ◇ 3 cuillérées à soupe d'huile d'olive

Faire cuire les lentilles dans de l'eau non salée pendant 10 minutes.

Râper la courgette avec une grosse râpe, éplucher et couper en petits morceaux l'oignon.

Faire suer oignon et courgette dans 1 cuillérée d'huile d'olive 5 minutes.

Saler et poivrer.

Faire griller les graines de sésame à sec dans une poêle anti adhésive

Dans un saladier mélanger les lentilles égouttées, le hachis d'oignon-courgette, 2 cuillérées à soupe de chapelure, les graines de sésame, la coriandre et l'œuf battu

Façonner des boulettes de la taille d'une noix et les aplatir en galettes, les passer dans le reste de chapelure et les dorer à la poêle dans l'huile d'olive, sur feu moyen, 3 minutes de chaque côté.

Servir aussitôt avec une sauce au yaourt + citron et menthe fraîche ciselée.

Elles sont meilleures pas trop épaisses.



Participants:

Nicole

Josiane

Catherine

Martine