

Galettes de lentilles corail

Je vous propose ces galettes de lentilles corail qui ont le gros avantage d'être très rapides à faire, peuvent se congeler et ensuite se réchauffer au grille pain. J'en mange 3 pour un repas avec des légumes verts ou une bonne salade. On peut aussi les tartiner de fromage frais fouetté ou de tout ce que l'on souhaite. Je préfère en préparer le double de la quantité que je vous donne pour ensuite les sortir au dernier moment du congélateur et les réchauffer en 3 minutes au grille pain.



TEMPS DE PRÉPARATION

20 min



TEMPS DE CUISSON

10 min

TYPE DE PLAT

Accompagnement

CUISINE

Indienne, Sri-Lankaise

PORTIONS

18 galettes

CALORIES

72 kcal

INGRÉDIENTS

- 250 g de lentilles corail
- 30 g de farine de riz complet
- 65 g de son d'avoine
- 210 ml de lait écrémé
- 175 ml d'eau
- 1 gros œuf
- 1 c. à café de sel
- 1/2 c. à café de levure chimique
- 1/4 c. à café de gingembre en poudre
- 1/4 c. à café de curry en poudre



INSTRUCTIONS

1. Mettez les lentilles corail à cuire pendant 2 minutes (oui c'est tout) à l'eau bouillante.
2. Égouttez-les bien puis mettez-les dans un mixeur avec le son d'avoine et la farine de riz complet.
3. Ajoutez l'œuf.
4. Versez les épices, l'eau, le lait la levure. En gros tous les ingrédients ! On ne peut pas faire plus simple.
5. Mixez jusqu'à avoir une belle pâte.
6. J'utilise ici ma poêle à blinis Skeppshult (marque dont j'avais parlé il y a des années !). Je mets juste un tout petit peu d'huile dans le fond au pinceau.
7. Versez deux cuillerées à soupe de pâte.
8. Laissez bien cuire puis retournez-les délicatement pour cuire l'autre face.
9. J'en avais fait le double, donc en tout 36.
10. Elles sont délicieuses chaudes, accompagnées de légumes ou d'une salade verte. Même au petit déjeuner elles sont parfaites ! Il suffit dans tous les cas de les passer une minute au grille pain pour les réchauffer.