

Recette SALÉE

Nombre de personnes : 4 - Temps de préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn - Difficulté : Facile



Galettes de lentilles corail

> Préparation

- Faire suer l'échalotte avec une goutte d'huile d'olive. Ajouter la carotte coupée en tous petits dés.
- Ajouter un verre d'eau, les lentilles corail. Couvrir et laisser mijoter 15 mn. Au besoin, ajouter un peu d'eau.
- Laisser refroidir. Ajouter la crème de soja et les épices.
- Former des boulettes, les rouler dans une assiette de graines de sésame.
- Les aplatir légèrement et les faire dorer à la poêle.
- Servir chaud.

Ingrédients

- 100 g de lentilles corail
- 1 petite carotte
- 1 échalotte
- 2 càs de crème de soja
- sel, poivre, curry
- graines de sésame