

Galettes de lentilles et sauce aux herbes



© le menu

INGRÉDIENTS

PRÉPARATION: env. 30 minutes

POUR 4 personnes

LES GALETTES

1 boîte de lentilles vertes, 430 g, rincées,
bien égouttées, reste 250 g
1 cc de cumin en poudre
1 oignon, haché finement
1 gousse d'ail, hachée finement
20 g de noisettes, hachées grossièrement
3–4 cs de chapelure
1 carotte, en petits dés
1 œuf, battu
1 cc de sel
2 cs de beurre à rôtir

LA SAUCE

250 g de yogourt à la grecque
1 bouquet d'herbes mélangées, ciselé
1½ cc de sel
poivre
1 citron bio, le zeste râpé

www.lemenu.ch

PRÉPARATION

GALETTES

Mixer grossièrement les lentilles et le cumin. Ajouter l'oignon et le reste des ingrédients, sel compris, bien pétrir. Former 4 burgers de même taille avec les mains. Faire dorer dans le beurre à rôtir chaud sur feu moyen env. 4 minutes sur chaque face.

SAUCE

Mélanger le yogourt avec le reste des ingrédients, servir avec les galettes.

Conseil

- Servir avec de la salade verte.