

Galettes lentilles-patate douce



Temps de préparation :

20 minutes



Temps de cuisson :

25 minutes



Temps total :

45 minutes

Pour cette recette il te faut (pour env. 20 galettes) :

150 g de lentilles corail (cruées)

100 g de flocons d'avoine

1 petite patate douce

1 c.s. d'herbes de Provence

3 échalotes

Sel

2 gousses d'ail

Huile pour cuisson

2 œufs



Pour réaliser la recette :

1. Eplucher et détailler la patate douce en cubes grossiers
2. Dans une casserole, faire chauffer 1 c.s. d'huile pour cuisson, faire revenir à feu moyen les cubes de patate douce avec les lentilles corail et les gousses d'ail, saler et mouiller à mi-hauteur avec de l'eau avant de couvrir et laisser cuire env. 15 minutes
3. Eplucher et émincer les échalotes
4. Dans une poêle, faire chauffer 1 c.s. d'huile pour cuisson et faire revenir les échalotes émincées avant de réserver
5. Une fois le mélange patate douce-lentilles cuit, égoutter dans une passoire et mixer en ajoutant encore :
 - 100 g de flocons d'avoine
 - 2 œufs (s'assurer que le mélange ne soit pas trop chaud avant de mettre les œufs)
 - Herbes de Provence
 - Sel
6. Placer le mélange dans un saladier et y ajouter les échalotes préalablement dorées à la poêle
7. Confectionner env. 20 petites galettes avec les mains (Réaliser des boulettes que l'on écrase entre ses paumes)
8. Une fois les galettes façonnées, 3 options s'offrent à toi :
 - Disposer les galettes sur une plaque et placer au congélateur pour les faire congeler individuellement avant de les mettre dans une boîte hermétique (toujours au congélateur)
 - Faire dorer les galettes tout de suite après les avoir façonnées, au four pendant 20 min. à 180° après les avoir nappées d'huile pour cuisson
 - Faire dorer les galettes tout de suite après les avoir façonnées, dans une poêle chaude avec huile pour cuisson, env. 5 minutes de chaque côté

Coin des astuces

- Si on souhaite s'assurer que les galettes restent en un seul morceau au moment de la cuisson, il est possible de les façonner puis de les laisser poser à plat sur une plaque env. 1h au congélateur avant de les cuire