



DÈS
10
MOIS

CHAQUE JOUR LA VIE À PLEINES DENTS

GALETTES DE FLOCONS D'AVOINE AUX LENTILLES



Saison : Toute l'année

Le + nutrition :

De délicieuses galettes riches en protéines et en fibres qui tiennent au corps des plus petits comme des plus grands !

— Ingrédients

Pour 10 à 12 galettes

- 1 oignon
- 1 petite gousse d'ail
- 1 carotte
- 75g de flocons d'avoine
- 200 g de lentilles blondes ou corail
- 1 œuf
- 50g de concentré de tomate
- Huile d'olive
- Farine
- Epices douces type curry, coriandre, curcuma ou paprika....

— Préparation

30 minutes de préparation

- Dans une première casserole, faites cuire les lentilles dans un grand volume d'eau durant 15 minutes environ.
- Dans une autre casserole, faites fondre l'ail et l'oignon à feu doux avec un filet d'huile d'olive.
- Ajoutez la carotte lavée et coupée en cubes en ajustant la cuisson avec un peu d'eau si nécessaire.
- Lorsque les deux préparations sont fondantes, mélangez-les avec les épices dans un grand saladier.
- Ajoutez les flocons d'avoine, le concentré de tomate et l'œuf entier puis mixez le tout.
- Façonnez les galettes à la main en les farinant pour éviter qu'elles n'adhèrent à la poêle et faites-les cuire dans un filet d'huile sur feu moyen, durant 10 minutes environ de chaque côté, avant de passer à table !

! BON APPÉTIT !