



HAMBURGER OU GALETTE AUX LENTILLES

Plat végétarien

30 minutes
1 heure
1 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de lentilles vertes
- 15 grammes d'ail séché, poudre
- 1 cac sel, poivre
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 3 cuillères à café moyennes d'huile de colza [12 g]
- 3 cuillères à café bombées de farine de blé tendre ou froment T65 [32 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire les lentilles 16-20 mins a l'eau.
- 2° Mixer sans l'eau de cuisson les lentilles pour obtenir une pâte.
- 3° Ajouter les épices et l'oignon finement hachée.
- 4° Ajouter l'huile d'olive et la farine, former des boules avec la pâte et donner la forme d'un steak haché.
- 5° Cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, jusqu'à que la galette devienne croustillante des deux côtés.
- 6° Consommer comme galettes avec des accompagnements ou como un substitut de viande pour se faire un hamburger entre deux tranches de pain.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [150 g]	% AR
ÉNERGIE	232 kcal	349 kcal	17 %
PROTÉINES	16 g	24 g	48 %
GLUCIDES	33 g	49 g	19 %
SUCRES	2 g	3 g	4 %
LIPIDES	3 g	5 g	7 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	2 %
FIBRES ALIMENTAIRES	10 g	15 g	62 %
SODIUM	908 mg	1363 mg	57 %