



HAMBURGER, STEAK OU GALETTE DE LENTILLES

Substitut de viande, plat végétale, riche en protéines.

🕒 30 minutes

🕒 1 heure

🍴 6 portions

INGRÉDIENTS

- 400 grammes de lentilles vertes
- ail en poudre, sel, poivre
- 1 unité grande d'oignon, cru [205 g]
- 1 cuillère à soupe bombée de farine de sarrasin [26 g] **ou** 4 cuillères à soupe moyennes de chapelure [28 g]

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Cuire les lentilles de 16 a 20 minutes avec 1 feuille de laurier pour parfumer.
- 2° Égoutter les lentilles.
- 3° Couper en petit dés l'oignon.
- 4° Mixer dans le blender ou mini hachoir les lentilles jusqu'à obtenir un pâte.
- 5° Melanger la pâte avec, la farine ou chapelure, l'oignon en dés.
- 6° Ajuster avec les épices la pâte.
- 7° Former de boules, des steaks des galettes plates ou comme vous désirez.
- 8° Cuire à la poêle avec un peu d'huile, jusqu'à que les côtés soient croustillantes. (la pâte peut se congeler en sachet de conservation pour en disposer au fur à mesure des steaks pendant les jours).
- 9° *Cette recette peut être applicable avec d'autres légumineuses, haricots rouges et blancs, pois chiches, pois casés, lentilles rouges, etc Il faut juste regarder le temps de trempage de chaque légumineuse. Sauf si c'est des pois chiches en conserve ou en boîte.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (100 g)	% AR
ÉNERGIE	239 kcal	239 kcal	12 %
PROTÉINES	17 g	17 g	33 %
GLUCIDES	37 g	37 g	14 %
SUCRES	2 g	2 g	3 %
LIPIDES	1 g	1 g	2 %
ACIDES GRAS SATURÉS	0 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	11 g	11 g	43 %
SODIUM	59 mg	59 mg	2 %