

GALETTE LENTILLES CORAIL



Je vous propose donc ces galettes de lentilles corail qui ont le gros avantage d'être très rapides à faire, peuvent se congeler et ensuite se réchauffer au grille pain. Sans gluten. Rapide. Simple. Elles sont délicieuses chaudes, accompagnées de légumes ou d'une salade verte. Même au petit déjeuner elles sont parfaites ! Il suffit dans tous les cas de les passer une minute au grille pain pour les réchauffer.

 30 minutes
 30 minutes
 18.3 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de lentille corail, sèche
- 30 grammes de farine de riz
- 65 grammes de son d'avoine
- 210 grammes de lait demi-écrémé, UHT ou boisson végétale de votre choix
- 175 grammes d'eau minérale [aliment moyen]
- 1 unité très grande [XL] d'oeuf, cru (73 g)
- 1 cuillère à café moyenne de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré [marin, ignigène ou gemme] (6 g)
- 1 sachet moyen de levure chimique ou Poudre à lever (18 g)
- 5 grammes de gingembre, poudre
- 3 grammes de curry, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mettez les lentilles corail à cuire pendant 2 minutes [oui c'est tout] à l'eau bouillante.
- 2° Égouttez-les bien puis mettez-les dans un mixeur avec le son d'avoine et la farine de riz complet.
- 3° Ajoutez l'œuf.
- 4° Versez les épices, l'eau, le lait la levure. En gros tous les ingrédients ! On ne peut pas faire plus simple.
- 5° Mixez jusqu'à avoir une belle pâte.
- 6° mettre juste un tout petit peu d'huile dans le fond au pinceau d'une poêle anti adhésive
- 7° Versez deux cuillerées à soupe de pâte à chaque fois. [comme pour faire des pancakes]
- 8° Laissez bien cuire puis retournez-les délicatement pour cuire l'autre face.
- 9° Déguster chaud ou froid. Ils peuvent aller au congélateur et rechauffer.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (45 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	30 kcal	2 %
PROTÉINES	12 g	5 g	11 %
GLUCIDES	23 g	10 g	4 %
SUCRES	2 g	1 g	1 %
LIPIDES	2 g	1 g	1 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	0 g	1 %
FIBRES ALIMENTAIRES	6 g	3 g	12 %
SODIUM	585 mg	263 mg	11 %