

GALETTES DE COURGE ET LENTILLES CORAIL, SAUCE AU YAOURT

 4 PERS. 30 MIN. 1,20€ / pers. Plat
Été /
Automne

INGRÉDIENTS

Pour les galettes :

170g de lentilles corail crues
200g de courge type courgette ou butternut
2 œufs
80g de farine
1 gros oignon
2 gousses d'ail
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
Assaisonnement : 1 pincée de safran ou paprika et/ou herbes de Provence
Sel & Poivre

Pour la sauce :

250g de yaourt nature ou à la grecque
Assaisonnement : herbes fraîches au choix (menthe, basilic, ciboulette, persil) ; 1 cuil. à café de cumin ou de mélange d'épices à tzatzíki
Eventuellement : 1/2 concombre râpé en été



CONSEILS & ASTUCES

Associer céréales et légumineuses permet d'assurer un apport en protéines de bonne qualité.

PRÉPARATION

1. Faire cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau non salée pendant 10 minutes puis égoutter et laisser refroidir.
2. Râper la courge et le concombre. Saler les deux préparations et laisser dégorger.
3. Emincer finement l'oignon, l'ail et les herbes fraîches.
4. Dans un saladier, mélanger la courge râpée, les lentilles, l'oignon, l'ail et les œufs battus. Assaisonner à votre goût puis ajouter la farine petit à petit jusqu'à obtenir une pâte homogène.
5. Faire dorer sous forme de galette dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
6. Mélanger le concombre râpé, le yaourt et les herbes fraîches. Assaisonner en sel, poivre et cumin. Servir la sauce bien fraîche avec les galettes chaudes. Accompagner de crudités et de salade verte.

→ **IMPRIMER**