



## GALETTES DE LENTILLES, HARICOTS VERTS & TOMATES SECHÉES



2 pers.



4 pers.

### Ingrédients

Dans votre box :

> Pour les galettes :

Lentilles vertes	100 g	200 g
Oignon	½ pièce	1 pièce
Ail	1 gousse	2 gousses
Concentré de tomates	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Curry en poudre	½ cuillère à café	1 cuillère à café
Persil plat	2 brins	4 brins
Chapelure	50 g	100 g

> Pour les haricots verts :

Haricots verts	300 g	600 g
Tomates séchées	3 pièces	6 pièces
Vinaigre balsamique	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Citron	½ citron	1 citron

Dans votre placard :

Farine	1 cuillère à soupe	2 cuillères à soupe
Huile d'olive		
Sel et poivre		



## Réalisation de la recette

🕒 Préparation : 25 mn

🕒 Cuisson : 30 mn

### 1. Les galettes de lentilles

- Dans une casserole d'eau bouillante, faites cuire les lentilles 20 minutes.
- En attendant, épluchez et coupez finement l'oignon et l'ail. Faites-les revenir dans une poêle avec un filet d'huile. Lorsque les oignons deviennent translucides, ajoutez le concentré de tomates ainsi que la poudre de curry, du sel et du poivre.

### 2. La salade de haricots verts

- Dans une grande casserole d'eau chaude, ébouillantez les haricots 8 minutes, ils doivent rester croquants. Rincez-les à l'eau froide.
- En attendant, mixez les tomates séchées, le vinaigre balsamique, le jus du citron, du sel et du poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Si la texture est un peu trop épaisse, ajoutez une cuillère d'eau froide.
- Mélangez les haricots avec la sauce aux tomates séchées et réservez.

### 3. Cuisson & dressage

- Rincez les lentilles avec une eau bien froide pour les refroidir. Lavez et effeuillez le persil.
- Dans un mixeur, mixez les lentilles avec la préparation aux oignons légèrement refroidie, la farine, le persil, du sel et du poivre. Puis formez vos galettes et roulez-les dans la chapelure.
- Dans une poêle bien chaude avec de l'huile, faites revenir les galettes 5 minutes de chaque côté.
- Servez chaud accompagnées de la salade de haricots. Bon appétit !

### 4. Le mot du Chef

- Astuce rapidité et facilité : il n'est pas indispensable de faire revenir les oignons et l'ail dans une poêle. Mixez simplement tous les éléments avec les lentilles cuites dans votre mixeur. La pâte sera ainsi plus froide et plus facile à travailler. En revanche, si vous le pouvez, préparez les galettes le matin pour le soir ou quelques heures avant, ce ne sera que meilleur et plus facile à poêler.
- Si la préparation pour les galettes est trop dense, ajoutez quelques cuillères d'eau bien froide. Si au contraire elle est trop liquide, ajoutez de la farine pour avoir une consistance parfaite.

