

GALETTES DE LENTILLES AUX GRAINES

*100g de lentilles corail
200ml de bouillon de légumes
1 échalote émincée
25g de graines de tournesol
25g de graines de sésame
graines de fenouil
gomasio - poivre
Chapelure
huile d'arachide*

Rissoler l'échalote, ajouter les lentilles (rincées) et les graines. Mouiller avec le bouillon, ajouter les épices, porter à ébullition puis laisser mijoter 12 min. à feu doux. Laisser refroidir la préparation. Ajouter suffisamment de chapelure pour former de petites galettes. Rissoler dans l'huile quelques minutes de chaque côté.

Servir avec un ragoût de légumes, ou avec une céréale nappée de sauce.