

## Galettes de lentilles aux poireaux



Temps de préparation :

15 minutes



Temps de cuisson :

40 minutes



Temps total :

55 minutes

### Pour cette recette, il te faut (pour env. 12 galettes) :

200 g de lentilles brunes crues ( = 450 g cuit)    1 œuf

2 poireaux

30 g de fromage râpé

2 gousses d'ail

Sel

1 c.s. de [ghee](#) (=beurre clarifié)  
ou d'huile pour cuisson



### Pour réaliser la recette :

1. Cuire les lentilles dans l'eau non salée env. 25 min. et égoutter
2. Rincer et émincer les poireaux
3. Dans une poêle, faire chauffer 1 c.c. de ghee ou d'huile pour cuisson et faire revenir les poireaux env. 20 min. en remuant régulièrement
4. Dans un mixeur placer :
  - Les lentilles cuites et refroidies
  - L'œuf
  - Les gousses d'ail
  - Le fromage râpé
  - Le sel

Et mixer jusqu'à obtenir une masse collante (les lentilles sont grossièrement hachées)

5. Associer le mélange de lentilles aux poireaux poêlés et former des galettes à l'aide des mains
6. Une fois les galettes façonnées, 3 options s'offrent à toi :
  - Disposer les galettes sur une plaque et placer au congélateur pour les faire congeler individuellement avant de les mettre dans une boîte hermétique (toujours au congélateur)
  - Faire dorer les galettes tout de suite après les avoir façonnées, au four pendant 20 min. à 180° après les avoir nappées d'huile pour cuisson
  - Faire dorer les galettes tout de suite après les avoir façonnées, dans une poêle chaude avec huile pour cuisson, env. 5 minutes de chaque côté

#### Coin des astuces

- Pour éviter qu'elles ne deviennent trop dures après cuisson, les lentilles doivent être cuites dans l'eau non-salée
- Si on souhaite s'assurer que les galettes restent en un seul morceau au moment de la cuisson, il est possible de les façonner puis de les laisser poser à plat sur une plaque env. 1h au congélateur avant de les cuire
- Le poireau utilisé ici pourrait être remplacé par d'autres légumes comme dans ces différentes recettes de galettes :
  - [Boulgour avec carottes et navet](#)
  - [Quinoa et courgette](#)
  - [Orge et poivrons](#)
  - [Millet avec légumes d'hiver](#)