



**Galettes de lentilles**

## Je fais comment ?

Avant:

- je cuis la moitié de mon paquet de lentilles vertes avec un oignon piqué de clou de girofle et de l'eau; je ne sale qu'en fin de cuisson
- je chauffe du lait de riz et je le verse sur des flocons d'avoines baby; ces même flocons vont a lors imbiber tout le liquide rapidement .

Maintenant:

dans mon saladier, je verse sur le principe suivant , ( et pour ce qui est des proportions, c'est selon son envie):

- une partie des lentilles cuites : je garde l'autre moitié pour les jours prochains
- 1 oeuf
- la bouillie de flocons de céréales
- 1 courgette râpée crue
- du sésame grille
- 1 demi barquette de fêta émiettée
- 1 oignon nouveau coupé très fins
- du sel et du poivre
- 1 petit bouchon de vinaigre de cidre

je mélange bien et je trouve une consistance pas trop liquide à ma pâte.

Je pose mon cercle en inox avec un bars ( pour ne pas me bruler) dans une sauteuse bien chaude; je prends une petite louche et j'enferme de la pâte dans le cercle; je retire le cercle au bout d'une minute, et je pose un couvercle sur la poêle; j'attends un bon moment avant de retourner la galette car elle est assez épaisse; pour la retourner, j'attends de voir si elle se décale bien lorsque je

la pousse un peu par le dessous avec ma pelle; si c'est bon, je la retourne très délicatement

Recette par le blog [La Croquette](http://LaCroquette.com) sur [www.CUISINEPOP.com](http://www.CUISINEPOP.com)

la recette :<http://lacroquette.canalblog.com/archives/2007/10/13/index.html>

## Ingrédients

- 1 bol de lentilles vertes déjà cuites
  - 1 verre de flocons d'avoine
  - 1courgette
  - 1 oignon nouveau
  - 1 verre de lait vegetal
  - du sesame grillé
  - 1 demi barquette de feta emiettée
  - 1 petit bouchon de vinaigre de cidre
- Préparation : 15 mn  
Cuisson : 25 mn  
4 personnes