



Galettes de lentilles corail

Préparation : 10 min | Attente : 5 minutes | Cuisson : 10-15 minutes

Ingrédients pour 5 galettes (format pancakes):

- 200g de farine de lentilles corail (vous pouvez mixer des lentilles corail)
- 300ml d'eau
- 1 c.à.c rase de sel
- poivre
- épices / herbes de votre choix (J'ai mis 1 c.à.c d'herbes de Provence, un peu de curcuma, et 4 morceaux de tomates séchées coupées finement)
- huile d'olive



Préparation:

Si vous n'avez pas de farine de lentilles corail, vous pouvez mixer 200g de lentilles avec un robot de cuisine.

1/ Dans un saladier, mettre la farine de lentilles corail et l'assaisonnement (sans les morceaux de tomates séchées pour le moment). Bien mélangez.

> Il est préférable d'ajouter les morceaux plus gros une fois que la pâte est homogène.

2/ Ajoutez peu à peu l'eau, mélangez jusqu'à ce que la préparation soit homogène.

3/ Incorporez les morceaux de tomates séchées, mélangez à nouveau.

4/ Laissez reposer pendant 5 minutes environ, la pâte va s'épaissir.

5/ Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.

6/ Avec environ une louche de pâte, faire une forme de pancake en aplatissant un peu pour que l'épaisseur soit homogène (7mm environ).

Laissez cuire pendant 2-3 minutes puis retournez la galette. Cuire à nouveau 2-3 minutes.

Renouvelez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de pâte.

Astuce : Ces galettes de lentilles corail peuvent être consommées autant chaudes que froides, seule ou accompagnées d'une tartinaade.

Bon appétit!

Krystalife
www.krystalife.com