

# Galettes de lentilles, pomme, noisette

Bonjour à toutes et tous

Je suis (quasi) végétarienne au quotidien, mes gourmands ne le sont pas (du tout), alors cuisiner pour satisfaire les envies de chacun est souvent chose complexe. Pour être sincère, je me rabat sur des idées végétariennes simples préparables en « grande quantité » pour en avoir 2-3 jours de suite. Les galettes de légumineuses sont un exemple car on peut les garder quelques jours.

Dans les différents essais réalisés, c'est une amusante variante de galettes [lentilles vertes](#) du Puy, noisette et pomme, tentée fin septembre qui tiens le haut du panier. Ce sont des galettes un peu croquantes (avec les noisettes), de saveurs plutôt rustiques (avec les lentilles vertes) mais avec une petite pointe de sucré (la pomme). Elles forment un bon accompagnement d'une salade de crudité ou d'une soupe.

Bref, j'aimerais vous partager la recette. Je la décline toujours avec les lentilles vertes du puy mais vous pouvez utiliser le concept avec les lentilles de votre choix. Que vous soyez veggie, flexitarien ou curieux, ces petites galettes peuvent former un repas ou un grignotage à emporter sain et complet. Bonne journée



- GAULETTES DE LENTILLES -  
POMME & NOISETTE

## Recette : Galettes de lentilles, pomme, noisette

Saison de la recette : Septembre à Avril

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes (+20 min pré-cuisson des lentilles)

---

### Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 200 g de lentilles vertes (non cuites)
- 260 ml d'eau
- 1 /2 de pomme (ou 1 petite selon la taille)
- 1 belle gousse d'ail
- 1 échalote
- 30 gr de noisettes entières
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive + un peu pour la cuisson
- 1 pointe de couteau de cumin
- 3 cuillères à soupe de farine de pois chiche ou de farine classique
- cuillère à soupe d'huile
- Sel et poivre

### Réalisation

- Faites chauffer l'eau, puis disposez lentilles + eau dans un bol, et laissez reposer 15 minutes. Cette étape facilitera le mixage.
- Épluchez ail, et échalote puis hachez finement. Lavez la pomme, retirez le trognon et hachez là (\*). Concassez les noisettes
- Dans votre hachoir, disposez l'eau et les lentilles (\*\*) puis mixez pour obtenir une sorte de pâte. Cela peut prendre un certain temps selon la puissance de votre blender. Ajoutez la farine, une cuillère à soupe d'huile puis ré-mixez un coup.
- Dans un saladier, disposez la pâte de lentilles, l'ail, échalote, pomme, noisettes concassées, les épices, sel et poivre. Mélangez jusqu'à à peu

près homogénéiser la préparation.

- Faites chauffer une poêle antiadhésive (\*\*\*) avec un peu d'huile puis faites-y cuire les galettes. Pour former les galettes, vous pouvez les former à la main en tassant bien la pâte entre vos paumes...mais l'idéal pour qu'elles aient une jolie forme est de :
  - 1- Poser un emporte-pièce rond assez large sur la poêle
  - 2- Déposer dedans deux cuillères à soupe de la préparation aux lentilles
  - 3- Bien tasser et retirer l'emporte pièce
  - 4- Laisser cuire sur une face jusqu'à ce que la galette se décroche toute seule.
  - 5- Retourner et laisser cuire encore 5 minutes sur l'autre face.

Servez ces galettes de lentilles vertes chaudes.. Ou grignotez frais, à convenance

---

#### **Astuces :**

- (\*) Hachis mode flemmard : passez tout dans votre blender en mode hachoir (en puissance « découpe de légumes), et récupérez les ingrédients avant d'y mixer les lentilles.
  - (\*\*) Si vous souhaitez avoir un peu de « croquant » dans vos galettes, n'hésitez pas à récupérer 2 cuillères à soupe de lentilles avant mixage, et les ajouter à la pâte une fois celle-ci prête.
  - (\*\*\*) Si vous en possédez une, utilisez votre poêle crêpière pour la cuisson ! Elles sont parfaites pour cuire les galettes sans mettre beaucoup d'huile.
  - Variantes : Vous pouvez utiliser ce principe de recette et varier les ingrédients : remplacez la pomme par de la carotte râpée, les noisettes par noix, amandes, etc. Vous pouvez également varier les lentilles selon vos préférences.
  - Conservation : Ces galettes se conservent au réfrigérateur pendant 2-3 jours. Elles perdront un peu de leur croustillant en attendant mais pas leur goût
-