



Riz

Galettes de lentilles corail et raita aux épices



35 min 15 min 20 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

344

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Galettes de lentilles

200 g **Lentilles corail**
3 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
1 c. à café **Curry**
1 c. à soupe **Coriandre en poudre**
1 c. à café **Cumin (en poudre)**
1 **Graines de cardamome**
1 **Gousse(s) d'ail**
1 **Sel**
1 **Poivre**
4 c. à soupe **Huile de colza**

Raita aux épices

1 **Concombre**
3 **Yaourt**
1 c. à café **Curry**
1 **Oignon(s) rouge(s)**
4 pincée(s) **Cumin (en poudre)**

Étape 1

Préparation des lentilles corail

- 1 Eplucher la gousse d'ail. Dans une casserole, faire revenir l'ail et les épices sur feu doux avec de l'huile d'olive.
- 2 Au bout d'une minute, ajouter les lentilles et les mélanger aux épices.
- 3 Couvrir les lentilles d'eau et laisser mijoter à couvert pendant 15 minutes.
- 4 Lorsque les lentilles sont cuites (normalement l'eau a été complètement absorbée, sinon enlever l'excédent), enlever la gousse d'ail et les gousses de cardamome ; les verser dans un bol et les laisser tiédir.

Étape 2

Préparation et cuisson des galettes de lentilles corail

- 1 Casser les œufs dans un bol et les battre au fouet ou à la fourchette. Saler et poivrer. Ajouter les lentilles et bien mélanger.
- 2 Dans une poêle anti-adhésive, verser de l'huile d'olive et y verser un peu de pâte.

- 3 Retourner la galette lorsque celle-ci peut se détacher facilement. Faire de même avec le reste de la pâte. Réserver sur une assiette.
- 4 Pour obtenir des galettes d'un diamètre égal, utiliser des cercles ou des emporte-pièces en métal. Poser le cercle dans la poêle et verser un peu de pâte. Enlever quand la galette commence à prendre.
- 5 Les lentilles corail peuvent être cuites la veille. Les placer au frais lorsqu'elles ont refroidi.

4 pincée(s) **Paprika**
1 **Sel**
1 **Coriandre**

Étape 3

Préparation et dressage de la raïta aux épices

- 1 Laver et sécher le concombre. Le couper en deux et enlever les graines. Peler l'oignon. Avec une mandoline, détailler le concombre et l'oignon en tranches de 1,5 mm.
- 2 Dans un bol, verser le yaourt et les épices. Ajouter les tranches de concombre et d'oignon. Saler et parsemer de feuilles de coriandre ciselées.
- 3 Mettre au frais jusqu'au moment de servir.
- 4 La raïta peut se préparer plusieurs heures à l'avance, voire la veille. Les saveurs n'en seront que meilleures.