

# GALETTES DE LENTILLES À LA BETTERAVE



4



20 min



10 min

## VOTRE PANIER NETTO

- 1 boîte de lentilles de 225 g
- 
- 100 g de betteraves rouges cuites
- 
- 50 g de chapelure
- 
- 1 c. à soupe de persil
- 
- 1 oeuf
- 
- 4 pincées de sel
- 
- 4 tours de moulin à poivre
- 
- 1 citron
- 
- 1 yaourt brassé bio
- 
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 
- 1 sachet de mâche
- 
- 2 endives

## PRÉPARATION

### POUR LES GALETTES :

- 1.** Egouttez les lentilles, rincez. Egouttez les betteraves.
- 2.** Mélangez tous les ingrédients dans un saladier. Prélevez la moitié que vous mixerez au robot. Mélangez à nouveau avec l'autre moitié.
- 3.** Formez des galettes d'environ 2 cm d'épaisseur.
- 4.** Chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle et faites dorer les galettes, 2 à 3 minutes par face. Gardez au chaud.

### POUR LA SAUCE :

- 5.** Mélangez le yaourt brassé avec le zeste d'un citron et 1 c. à soupe d'huile d'olive. Assaisonnez.

### POUR LE DRESSAGE :

- 6.** Préparez une petite salade de mâche et d'endive et posez au centre de l'assiette. Déposez trois belles galettes sur le dessus et terminez par un peu de sauce yaourt-citron.

## ASTUCE DU CHEF



Pensez à bien égoutter les lentilles et betteraves avant de les mixer. Si la préparation est un peu liquide, vous pouvez rajouter un peu plus de chapelure.

