



Galette/steack végétal aux champignons et lentilles corail

Pour 3 belles galettes ou 4 plus petites :

- 250 g de champignons de Paris frais, lavés et finement émincés
- 90 g de lentilles corail, poids cru
- 1 gousse d'ail
- 2 càs de farine de blé bio
- sel
- poivre

Pour accompagner :

- salade verte
- 1 tomate par personne
- 1/2 oignon rouge par personne
- 5 g de graines de tournesol torréfiées par personne

Cuire les champignons sans matière grasse pour leur faire rejeter leur eau, avec la gousse d'ail dégermée et émincée.

Cuire les lentilles corail dans deux fois leur volume d'eau bouillante jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

Laisser légèrement refroidir les champignons et les lentilles corail puis mixer le tout. Assaisonner et ajouter la farine pour lier le tout.

Former trois galettes à l'aide d'une cuillère à soupe et cuire dans une poêle chaude légèrement graissée avec de l'huile. Cuire à feu moyen-fort 2 à 3 min sur chaque face. Servir avec la salade assaisonnée d'une vinaigrette au balsamique.