

Galette avoine – lentille corail

Pour 15/20 galettes

Ingrédients

150g de flocons d'avoine
75g de lentilles corail
75g de carottes râpées
30g de farine complète
25cl de lait
1 oignon moyen
1 c. à soupe de persil haché
1 c. à soupe de curcuma et curry mélangés
2 œufs
1 verre de gruyère râpé
1 c. à soupe de graine de lin
sel / poivre

Préparation

- 1) Mélanger le tout et laisser reposer au moins 1 heure.
- 2) Former de petites galettes.
- 3) Les cuire à la poêle.