



Temps de préparation et de cuisson  
25-40 minutes

## INGRÉDIENTS INCLUS



Ciboulette  
(Bouquet de Verdure)



Concombre  
anglais



Vinaigre de cidre



Lentilles



Fromage mozzarella  
partiellement  
écrémé râpé



Curcuma  
(Dion)



Paprika  
fumé doux  
(Dion)



Yogourt grec  
nature 0% de m.g.  
(Liberté)



Maïs  
en crème

## INGRÉDIENTS NON-INCLUS



Huile



Farine



Sel et poivre



Oeuf

## MATÉRIEL NÉCESSAIRE

Planche & couteau  
Poêle  
Casserole

Calories 410	Lipides 7 g	Lipides saturés 3.5 g	Lipides trans 0.2 g	Cholestérol 25 mg	Sodium 820 mg	Glucides 61g	Fibres 11 g	Sucres 12 g	Protéines 24 g	Vit A —	Vit C —	Calcium —	Fer —
VQ %	11 %	19 %		8 %	34 %	20 %	42 %	—	—	10 %	15 %	30 %	30 %

\* Si vous voyez ce petit signe ⓘ doubler pour 4 portions, tripler pour 6 portions

### 1 Préparer la salade



- Peler ou non le **concombre anglais** et couper en deux sur la longueur, puis trancher.
- Déposer dans un bol.
- Ciseler la **ciboulette**. En ajouter la moitié dans le bol et réserver l'autre moitié.
- Ajouter le **vinaigre de cidre**, de l'**huile** (suggestion : huile d'olive) au goût, du **sel** et du **poivre**.
- Réserver au réfrigérateur.

### 2 Préparer le mélange de lentilles



- Rincer et égoutter les **lentilles**.
- Déposer dans un bol et écraser grossièrement avec une fourchette ou un pilon à pommes de terre. Ajouter 1 ⓘ **oeuf** et le **fromage mozzarella partiellement écrémé râpé**.
- Ajouter le **curcuma** et la moitié du **paprika fumé doux**.
- Mélanger.
- Ajouter 2 c. à soupe (30 ml) ⓘ de **farine tout-usage** et le reste de **ciboulette**.
- **Saler, poivrer** et bien mélanger.

### 3 Portionner le mélange de lentilles



- Répartir le **mélange de lentilles** en 8 ⓘ et faire des boules. Le mélange peut être réparti en plus de portions pour de plus petites galettes.

### 4 Cuire les galettes



- Dans une grande poêle, chauffer de l'**huile** à feu moyen.
- Pour chaque **boule de mélange de lentilles**, déposer dans la poêle et aplatir à l'aide d'une fourchette pour former des **galettes** plates. Lorsque la **galette** est consistante et rôtie, retourner et faire rôtir de l'autre côté. Si la galette ne se retourne pas bien, poursuivre la cuisson et retourner lorsque possible.
- Ajouter de l'**huile** lorsque nécessaire pour permettre à la **galette** de devenir bien croustillante.
- Déposer les **galettes** cuites sur du papier absorbant. *Pendant la cuisson, passer à l'étape suivante.*

### 5 Chauffer la sauce au maïs



- Dans une casserole, ajouter le **maïs en crème** et le **reste de paprika fumé doux**.
  - Porter à ébullition à feu vif, en brassant et retirer du feu.
  - Ajouter le **yogourt grec nature 0% de m.g.** et mélanger.
  - Servir la **sauce** avec les **galettes de lentilles**.
  - Servir la **salade** en accompagnement.
- Bon appétit!