



 Add to Collection

Galettes de courgette et lentilles corail, Sauce Tsatsiki

★★★★★

Des galettes aux légumes fondantes accompagnées d'une sauce fraîche à base de yaourt

Type de plat Plat principal

Cuisine Végétarienne

Temps de préparation 15 minutes

Temps de cuisson 15 minutes

Portions 12 galettes

Ingrédients

Pour les galettes

- 200 g lentilles corail
- 1 belle [courgette](#)
- 1 petit [oignon jaune](#)
- 80 g farine
- 2 [oeuf](#)
- 1 gousse ail

Pour le tsatsiki

- 1 [concombre](#)
- 200 g yaourt à la grecque
- 3 brins [menthe](#) fraîche
- 1 cuillère à café cumin moulu
- sel et poivre

Instructions

1. Faites cuire les lentilles corail dans un grand volume d'eau non salée pendant 10 minutes puis égouttez et laissez refroidir.
2. Pendant ce temps, rapez la courgette et le concombre. Ciselez finement l'oignon et la menthe. Pelez et dégermez l'ail.
3. Dans un saladier, mélangez la courgette, les lentilles, l'oignon, l'ail pressé et les oeufs battus. Assaisonnez à votre goût puis ajoutez la farine petit à petit jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Faites dorer sous forme de galette dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
5. Mélangez le concombre rapé, le yaourt et la menthe. Assaisonnez en sel, poivre et cumin. Servez bien frais avec les galettes.