





Des vers pour ...

SEM 08 du 16 au 21 février 2026




GALETTES DE LENTILLES CORAIL AUX CAROTTES


 10 MIN  25 MIN
 4



60 G DE LENTILLES CORAIL




3 CAROTTES EN MORCEAUX



2 ÉCHALOTES ÉMINCÉES



40 G DE CHAPELURE





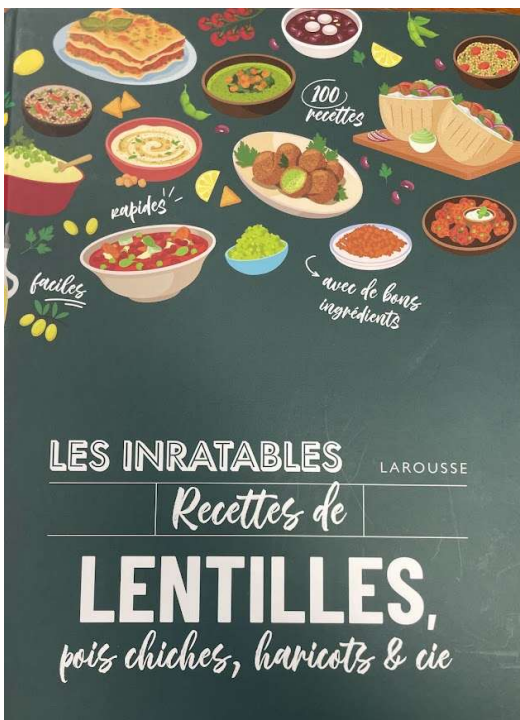
40 G DE FARINE



1 FILET D'HUILE D'OLIVE

1. Placez les lentilles corail, les carottes et les échalotes dans une grande casserole d'eau. Laissez cuire 15 min, puis égouttez-les.
2. Mixez le tout avec la chapelure et la farine, salez et poivrez. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.
3. Formez des galettes et faites-les cuire dans une poêle avec un peu d'huile 4 min de chaque côté.

 VÉGÉTARIEN  SPÉCIAL KIDS



« Je vais utiliser le pouvoir de la pensée positive pour attendre mes objectifs » Appli I am

Sonia GABORIEAU

DIETETICIENNE / NUTRITIONNISTE • 07 81 54 44 50 • sgaborieau@dietbienetre.fr • www.dietbienetre.fr