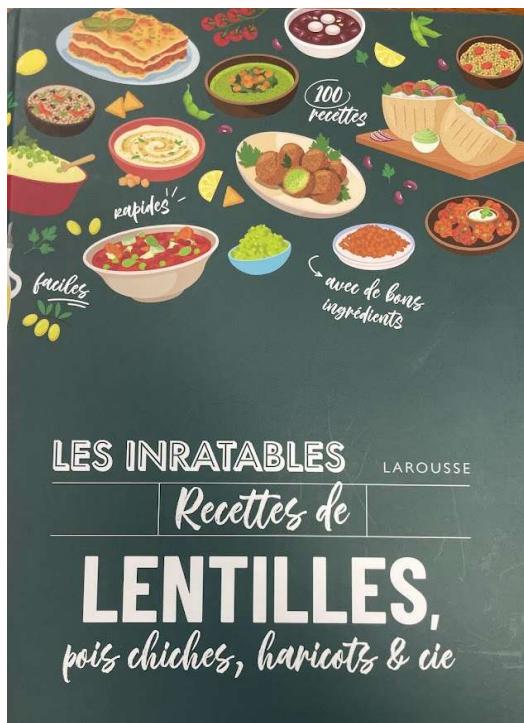


SEM 08 du 16 au 21 février 2026



 10 MIN  25 MIN

## GALETTES DE LENTILLES CORAIL AUX CAROTTES

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.

 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

 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](http://www.dietbienetre.fr)