

Burgers de lentilles corail et carottes

Pour 4 couverts :

- 250g de lentilles corail cuites (100g sèches)
- 120g de carottes râpées
- 2 échalotes
- 2 oeufs
- 4-5 c. à soupe de farine
- 2 c. à soupe d'huile de tournesol
- Aneth ou thym
- Sel, poivre



Préparation :

- Cuire les lentilles environ 20 minutes dans l'eau bouillante légèrement salée.
- Eplucher et râper les carottes, émincer les échalotes.
- Mélanger les lentilles cuites, les carottes, les échalotes, les oeufs battus et la farine. Assaisonner.
- Réaliser 4 boulettes avec le mélange puis les aplatir pour former les burgers.
- Dans une poêle bien chaude, cuire les burgers de lentilles avec 1 ou 2 c. à soupe d'huile environ 10 minutes.

Bon appétit !



Aurélie DAUVIN

Diététicienne - Nutritionniste