

PANCAKES AUX LENTILLES CORAIL

POUR **6**
PERSONNES

Ingrédients

- 200 g de lentilles corail
- 420 g d'eau
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre
- En option : ail, herbes de votre choix (origan, persil, basilic...) ou épices (cumin, curry...)

Préparation

- Dans un saladier, recouvrir les lentilles corail avec de l'eau et laisser tremper entre 6 h et 8 h.
- Mixer les lentilles avec l'eau de trempage, ajouter du sel, du poivre, l'huile d'olive et les épices de votre choix. Il faut obtenir une préparation onctueuse (entre la pâte à crêpe et la pâte à pancake).
- Dans une poêle avec un filet d'huile, former les pancakes (pas trop épais).
- Laisser dorer sur la première face puis retourner et poursuivre la cuisson 1 minute.

L'astuce du chef

Les pancakes aux lentilles corail sont délicieux tièdes accompagnés d'une garniture : avocat, salade, tomate...ou avec une sauce au yaourt ! Vous pouvez également rajouter un peu de poulet cuit ou de thon émietté.

Préparés à la dernière minute, ils sont encore meilleurs !



LE CONSEIL NUTRITION DU DIÉTÉTIICIEN

Les lentilles corail font partie de la famille des légumineuses. Elles ont le pouvoir d'apporter autant de protéines qu'un steak de bœuf :
100 g de viande = 20 g de protéines
200 g de lentilles corail = 20 g de protéines.
Il est recommandé de consommer des légumineuses minimum 2 fois par semaine.

Elles sont riches en :

- Protéines • Glucides complexes • Fibres
- Vitamines A et B9

C'EST FAIT CHEZ NOUS !

- Les lentilles corail sont produites par **Alliance Bio** à Moncrabeau

