Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Galettes de lentilles vertes, noix et oignon semoule

Galettes de lentilles vertes et noix parfumées à l'oignon semoule : croustillantes à l'extérieur, moelleuses à l'intérieur, elles tiennent chaud les soirs d'automne. Le parfum doux et légèrement sucré de l'oignon semoule se diffuse dans la pâte, rehaussant la rondeur des lentilles et le croquant des noix. Simple à préparer, ce plat végétarien se poêle en quelques minutes et accompagne une salade verte, des légumes rôtis ou un bol de yaourt nature. C'est une recette familiale, rapide à organiser en semaine, qui marie texture et saveurs rustiques sans complications inutiles.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**25 min**	**facile**

Ingrédients

- 200 g de lentilles vertes sèches (ou ≈500 g cuites)
- 1 cuillère à café d'oignon semoule (≈2 g)
- 80 g de noix concassées
- 1 oignon frais moyen, finement haché
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 œuf (ou 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues + 3 c.à.s d'eau pour version vegan)
- 3 cuillères à soupe de chapelure (plus pour ajuster)
- 1 cuillère à soupe de farine de blé (ou farine de pois chiche)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive pour la cuisson
- 1 branche de thym ou 1/2 cuillère à café de thym séché

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Oignon semoule

Scanner pour voir le produit

- Sel et poivre noir du moulin
- 1 jus de citron (facultatif, pour servir)
- Yaourt nature ou sauce tahini pour l'accompagnement (facultatif)
- Quelques feuilles de persil ou de ciboulette pour garnir

Préparation

Rince les lentilles puis place-les dans une casserole avec 3 fois leur volume d'eau. Porte à ébullition, réduis le feu et laisse cuire 20–25 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais non écrasées. Égoutte et laisse tiédir.

Pendant la cuisson, fais revenir l'oignon frais et l'ail dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu moyen jusqu'à légère coloration (3–4 minutes). Ajoute l'oignon semoule en fin de cuisson pour le réhydrater et mélanger les arômes, puis retire du feu.

Dans un grand saladier, écrase grossièrement les lentilles tièdes à la fourchette (il doit rester de la texture). Incorpore l'oignon revenu et assaisonné, les noix concassées, le thym, l'œuf, la chapelure et la farine. Sale et poivre, goûte et rectifie l'assaisonnement.

Si la préparation est trop humide, ajoute un peu de chapelure; si elle est trop sèche, ajoute une cuillère d'eau ou un filet d'huile. Forme des galettes de 8–10 cm de diamètre et 1–1,5 cm d'épaisseur.

Chauffe le reste d'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-vif. Dépose les galettes et fais-les dorer 3–4 minutes par face jusqu'à obtenir une croûte bien dorée et croustillante. Égoutte sur du papier absorbant si nécessaire.

Serre chaud, garni de persil ou de ciboulette, un filet de jus de citron selon goût et une cuillerée de yaourt ou tahini à côté.

Le conseil des Épices Curieuses

Pour des galettes encore plus tenaces, laisse la préparation reposer 10 minutes au frais avant de façonner. Pour une cuisson uniforme, ne surcharge pas la poêle et presse légèrement les galettes avec une spatule en les retournant.