



GALETTES VÉGÉTARIENNES ITALIENNES

Ingrédients

Pour 2 personnes

130g de riz brun

100g de lentilles rouges

1 càc de sel

2 oeufs

180g de chapelure sèche

100g de parmesan râpé

2 càc de basilic séché

1/2 càc d'ail en poudre

5 càs d'huile végétale

Étapes

- 1.** Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une grande casserole. Incorporer le riz brun et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les lentilles, l'eau et le sel; porter à ébullition. Réduire le feu à doux, couvrir et cuire jusqu'à ce que le riz soit tendre et que l'eau soit absorbée, environ 40 minutes. Ajouter de l'eau supplémentaire si nécessaire; le mélange doit être très épais.
- 2.** Retirer du feu et laisser refroidir légèrement. Placez le mélange de riz cuit dans un robot culinaire avec les œufs, la chapelure, le parmesan, le basilic et la poudre d'ail. Mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé et la texture de la viande hachée.
- 3.** Former des galettes petites mais épaisses, en utilisant environ 3 cuillères à soupe de mélange pour chacune.
- 4.** Faites chauffer 3 cuillères à soupe d'huile dans une grande poêle. Par lots, faire frire les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées, environ 2 à 3 minutes de chaque côté. Égoutter sur du papier absorbant; frais. Faire frire les galettes restantes de la même manière. Conserver dans des contenants hermétiques au réfrigérateur ou au congélateur.