

# Galettes de millet aux carottes et aux lentilles corail



## **Ingrédients**

*100g de millet,  
250mL de bouillon de légumes,  
2 carottes râpées,  
1 pomme de terre râpée, (facultatif)  
¼ de verre de lentilles corail  
1 échalote hachée,  
50g de graines de sésame,  
sel,  
gomasio,  
100 g de flocon d'avoine  
huile d'olive*

## **Préparation**

Faire cuire le millet avec les carottes coupées en petits morceaux la pomme de terre, une pincée de sel, ¼ de cube de légumes pendant 15 à 20 mn  
5mn avant la fin de la cuisson ajoutez le ¼ de verre de lentilles corail  
Hacher finement l'oignon, l'échalote, les herbes et épices  
Mixer les flocons d'avoine afin que cela deviennent de la farine  
Mélanger le tout dans un bol  
Former des petites galettes rondes  
Mettre au four ou dans une poêle huilée  
Faire cuire des deux côtés  
N'oubliez pas de huiler la poêle avec une serviette absorbante après chaque tournée

Se mange avec de la crudité ou au choix