



# Galettes de lentilles et patates douces à la crème de myrtilles

---

## Ingrédients pour 4 personnes :

100 g de myrtilles sauvages du Canada (surgelées)  
100 g de lentilles rouges  
1 patate douce  
Quelques brins de persil  
2 œufs bio  
50 g de farine d'épeautre complète  
3 c. à soupe de chapelure  
Sel  
Poivre fraîchement moulu  
½ c. à café de thym séché  
4 c. à soupe d'huile de colza  
250 g de fromage blanc à la crème  
Jus et zeste d'un ½ citron vert bio



## Préparation :

1. Décongelez les myrtilles. Faites cuire les lentilles à point dans le double de sa quantité d'eau pendant 15 minutes environ, puis laissez refroidir. Épluchez, lavez et râpez la patate douce. Lavez, essorez le persil en le secouant et hachez-le grossièrement. Mélangez les lentilles avec la patate douce, les œufs, la farine, la chapelure et le persil. Salez, poivrez et ajoutez du thym.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. En vous aidant d'une cuillère à soupe, mettez de petites portions de pâte les unes à côté des autres dans la poêle en les aplatissant légèrement. Faites dorer ces 12 galettes en les retournant de temps en temps. Faites-les égoutter sur du papier absorbant.
3. Mélangez le fromage blanc à la crème avec 5 cuillères à soupe d'eau, le jus et le zeste du citron vert jusqu'à obtenir un mélange lisse. Ajoutez-y les myrtilles. Servez la crème de myrtilles avec les galettes.

**Temps de préparation :** env. 30 minutes

## Valeurs nutritionnelles par portion :

Énergie : 470 kcal/ 1970 kJ  
Protéines : 20 g  
Lipides : 22 g  
Glucides : 43 g



Canada

**Wild Blueberry Association of North America**  
Ansprechpartner: mk<sup>2</sup> gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: [info@wildeblaubeeren.de](mailto:info@wildeblaubeeren.de)  
Fotonachweis: Wilde Blaubeeren aus Kanada  
Abdruck honorarfrei  
Zwei Belegexemplare erbeten