

Lunch box

2 pers | 15 mn

Les **ingrédients**

- 60g de lentilles préparées en conserve
- 80g de maïs pour les galettes + 40g de maïs pour la salade
- 25g d'olives
- ¼ de concombre
- 50g de tomate
- 30g de fromage de chèvre frais
- 1-2 c. à s. de farine
- 1 œuf
- 1 c. à c. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre
- Sel

La **recette**

Etape 1

Coupez le concombre et la tomate en dés ainsi que les olives en rondelles.
Rincez les lentilles à l'eau claire avant de les déposer dans un saladier.
Ajoutez les crudités et le maïs.
Terminez en émiettant le fromage frais.
Ajoutez l'huile, le vinaigre et une pincée de sel avant de mélanger et de dresser dans l'un des compartiments de votre lunch box.

Etape 2

Mélangez les grains de maïs avec la farine, le sel et l'œuf jusqu'à obtenir une pâte homogène.
Déposez une grosse cuillère à soupe dans une poêle huilée et laissez cuire 2-3 minutes de chaque côté.
Dressez dans le second compartiment de votre lunch box.