



Galettes de quinoa aux légumes



1h05 30 min 35 min 0 330
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Étape 1

Les étapes

Éplucher les carottes et les râper.

Émincer les poireaux et réserver.

Faire cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet : le rincer et le faire cuire pendant 15 minutes dans 2 fois son volume d'eau, saler en fin de cuisson. Veiller à bien égoutter.

Dans une poêle sur feu moyen, verser l'huile. Ajouter le poireau et les carottes. Faire cuire pendant 10 minutes en remuant constamment, saler et poivrer.

5 Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème fraîche.

Mélanger le quinoa avec les carottes et le poireau, ajouter les œufs battus, la ciboulette et enfin la farine.

Mélanger bien et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Préchauffer le four à 210°C (Th.7).

9 Former des galettes avec la paume des mains, les disposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

10 Enfourner pendant 20 minutes, les galettes doivent être dorées.

Ingrédients pour 4 personnes

Ingrédients pour les galettes de quinoa

150 g Quinoa

1 Poireau

2 Carotte(s)

2 unité(s) entière(s)

Oeuf(s) entier(s)

2 c. à soupe **Crème fraîche épaisse**

50 g Farine

3 c. à soupe **Ciboulette**

2 c. à soupe **Huile** d'arachide

1 Sel

1 Poivre