



Riz

Galettes de quinoa aux petits légumes



35 min 15 min 20 min **0** **287**
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les galettes

200 g **Quinoa**
2 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
40 g **Cheddar**
1 **Carotte(s)**
0.5 **Poivron(s)**
1 **Courgette**
1 c. à soupe **Thym**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Cuisson du quinoa

- 1 Rincer les graines de quinoa à l'eau claire afin d'enlever d'éventuelles traces de saponine.
- 2 Faire cuire le quinoa dans une casserole avec deux fois et demie son volume d'eau bouillante.
- 3 Faire cuire 20 minutes à couvert sur feu moyen.
- 4 Laisser tiédir.

Étape 2

Préparation des galettes de quinoa aux petits légumes et dressage

- 1 Eplucher la carotte et la courgette.
- 2 Couper la carotte, la courgette et le poivron en petits dés.
- 3 Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 4 Dans un saladier, battre légèrement les oeufs.
- 5 Assaisonner et ajouter le thym.
- 6 Ajouter le cheddar râpé, le quinoa, les légumes et mélanger.

- 7 A l'aide d'une cuillère ,verser des tas de la préparation dans la poêle huilée pour en faire des galettes.
- 8 Laisser cuire quelques minutes en les retournant à mi-cuisson.
- 9 Servir avec une salade ou en guise d'accompagnement.