



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.