

GALETTES DE QUINOA



Ingredients *(4 personnes)*

- 150 grammes de quinoa
- 1 carotte
- 1 échalote
- 15 feuilles de basilic
- 5 brins de persil
- 40 grammes de farine de riz
- 30 grammes de fleurs de maïs
- 2 cuillères à soupe de purée d'amandes complètes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Réalisation

- Faire cuire le quinoa pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante
- Faire revenir l'échalote dans un peu d'huile d'olive avec la carotte émincée jusqu'à ce qu'elle soit tendre puis rajouter le basilic et le persil émincés
- Dans un saladier, mélanger le quinoa refroidi, la farine de riz, la fleur de maïs, la purée d'amande, la poêlée de légumes et herbes, le sel et le poivre
- Façonner les boulettes avec les mains humides puis les aplatir
- Faire dorer à feu doux dans un peu d'huile d'olive 5 à 6 minutes de chaque côté

Ces galettes de quinoa peuvent se déguster chaudes, tièdes ou froides. Elles peuvent être accompagnées de crudités, de légumes cuits, d'un coulis de tomates, d'une salade verte, d'un houmous, ...