

Galettes végétariennes Maison

Quinoa - Courgettes – Carottes



Ingrédients pour 4 personnes

- 100 g de quinoa blond
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 carotte pelée et râpée
- 1 petite courgette râpée
- 1 petit oignon haché finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 1 œuf
- 25 g de flocons d'avoine
- 1 cuillère à café de curcuma
- Sel et poivre

Recette :

- Faites cuire le quinoa dans une casserole avec deux fois son volume d'eau. Quand l'eau commence à bouillir, baissez le feu et laissez cuire environ 15 minutes. Egouttez pour bien retirer l'excédent d'eau. Réservez dans un bol.
- Chauffez 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle et faites cuire les légumes pendant 5 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Ajoutez ensuite dans le bol avec le quinoa et laissez refroidir.
- Ajoutez l'œuf, les flocons d'avoine, le curcuma, le sel et le poivre, puis mélangez.
- Formez des galettes avec les mains.



- Chauffez le reste de l'huile et faites dorer les galettes pendant environ 3 minutes de chaque côté en les manipulant délicatement (fourchette, spatule...)

Remarques :

- Pour former des galettes qui restent bien « en forme », il faut que le mélange ne soit pas trop humide, c'est pourquoi il faut bien égoutter le quinoa. Si jamais le mélange reste trop mou, on peut rajouter un peu de flocons d'avoine dans le mélange.
- Cette recette plaît aussi aux enfants : dans ce cas, vous pouvez réduire la quantité de curcuma quand vous leur faites goûter la première fois.

