

Les galettes de quinoa bio aux herbes

Les ingrédients pour 2

2 oeufs
1 oignon
1 échalotte
du persil
90 grs de quinoa
de la chapelure
du sel du poivre
un fond d'huile

Préparation 10 mins Cuisson 10 mins Difficulté 1





Ca démarre par la cuisson du quinoa

La première étape consiste à bien rincer le quinoa, avant de le faire cuire dans 2 fois son volume d'eau. Quand l'eau bout, on baisse légèrement la température et on laisse cuire 10 mins. On le laisse encore 5 mins gonfler hors de la plaque de cuisson et on égoutte.

On mélange alors les œufs qu'on aura préalablement battus, le persil, le sel, le poivre, l'échalote émincée et l'oignon coupé revenu à la poêle. Voilà un mélange parfumé qui va venir lier notre quinoa en l'y incorporant.



On se lance: on forme des galettes du mélange « quinoa , œufs , persil... » de la taille de la paume d'une main et on les roule délicatement dans la chapelure. Les « professionnels » pourront s'aider de formes pour réaliser leurs galettes. Et hop on les pose délicatement dans une poêle, avec un fond d'huile à 6/7.

On laisse cuire 6/7 minutes de chaque coté les galettes, cela dépends de leur épaisseur. On surveille bien qu 'elles ne brûlent pas, au besoin on baisse la température. Et on sert bien chaud , avec un filet de citron , ou un coulis de tomates, ou en accompagnement de légumes.

