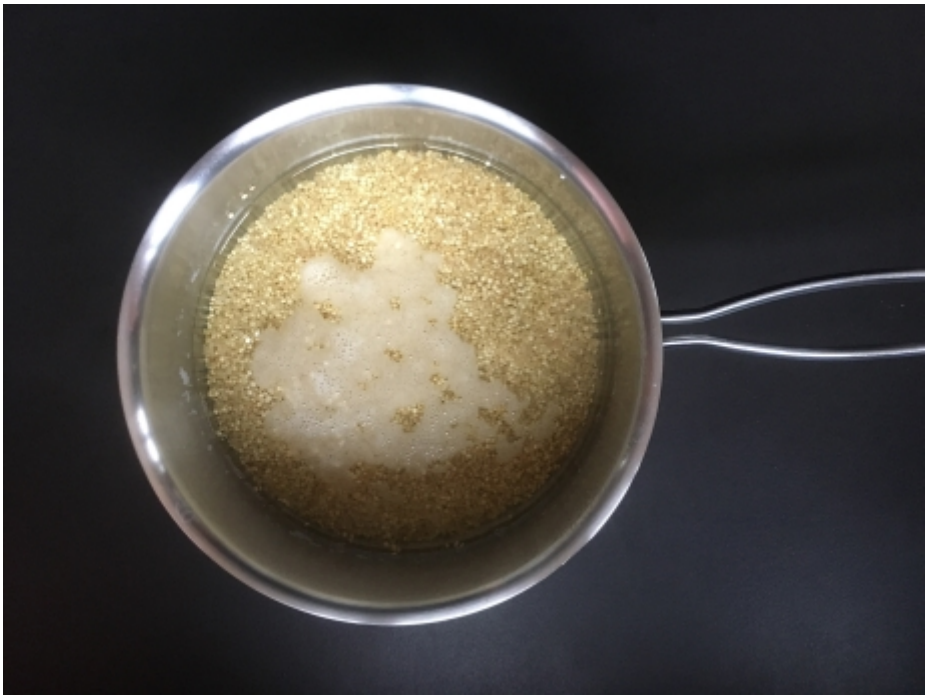
Les galettes de quinoa bio aux herbes

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’echalote émincée et l’oignon coupé revenu à la poêle. Voila 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.

