



Riz

# Galettes de quinoa aux légumes



1h05 30 min 35 min 0 330

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les galettes de quinoa

150 g **Quinoa**  
1 **Poireau**  
2 **Carotte(s)**  
2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
2 c. à soupe **Crème  
fraîche épaisse**  
50 g **Farine**  
3 c. à soupe **Ciboulette**  
2 c. à soupe **Huile  
d'arachide**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### Les étapes

- 1 Éplucher les carottes et les râper.
- 2 Émincer les poireaux et réserver.
- 3 Faire cuire le quinoa comme indiqué sur le paquet : le rincer et le faire cuire pendant 15 minutes dans 2 fois son volume d'eau, saler en fin de cuisson. Veiller à bien égoutter.
- 4 Dans une poêle sur feu moyen, verser l'huile. Ajouter le poireau et les carottes. Faire cuire pendant 10 minutes en remuant constamment, saler et poivrer.
- 5 Dans un bol, fouetter les œufs avec la crème fraîche.
- 6 Mélanger le quinoa avec les carottes et le poireau, ajouter les œufs battus, la ciboulette et enfin la farine.
- 7 Mélanger bien et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- 8 Préchauffer le four à 210°C (Th.7).
- 9 Former des galettes avec la paume des mains, les disposer sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 10 Enfourner pendant 20 minutes, les galettes doivent être dorées.