

Galettes quinoa-carottes aux épices

Pour 5 personnes :

- 2 oeufs
- 120 g de quinoa
- 1/2 oignon
- 2 carottes
- 240 g d'eau
- 4 c.à soupe de farine
- 3 c.à soupe de lait ou crème liquide
- 1 c.à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de curcuma
- 1 c.à soupe de cumin
- sel, poivre



- 1 Pour environ 15 galettes.
- 2 Faites cuire le quinoa : Mettez les 120 g dans 240 g d'eau avec un peu de sel, laissez bouillir à feu vif, puis baissez le feu au minimum, couvrez et laissez cuire encore 10-12 min.
- 3 Pendant ce temps, râpez finement les carottes, émincez l'oignon et faites revenir le tout dans un peu d'huile d'olive avec sel, poivre et une pincée de curcuma.
- 4 Dans un saladier, mélangez les œufs avec la crème et la farine.
- 5 Assaisonnez avec le sel, le poivre, le curcuma et le cumin.
- 6 Ajoutez le quinoa cuit et égoutté, ainsi que les carottes.
- 7 Avec des cercles à pâtisserie, formez les galettes. Huilez légèrement votre poêle bien chaude et disposez dessus votre préparation.
- 8 Laissez bien cuire la première face (environ 2-3 min sur feu moyen), puis retournez-les d'un geste sûr.
- 9 Bien dorer les galettes pour qu'elles soient bien cuites.

Galettes poi cassés / parmesan

<http://www.mercimontessori.com>

Ingrédients :

- 100g de pois cassés
- 50g de boulgour
- 1 œuf entier
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit légume : une carotte, un demi-navet, un tronçon de poireau, un morceau de fenouil ou de céleri-rave...
- 5 ou 6 brins de persil frais
- 4 CS de parmesan
- 70g de flocons d'avoine
- Un peu de farine
- De l'huile
- Un soupçon de sel



- Faire cuire les pois cassés rincés dans l'eau bouillante. Au bout de 30 minutes de cuisson, ajouter le boulgour et laisser cuire encore 10 minutes.
- Pendant ce temps, râper le légume choisi. Le faire cuire quelques minutes avec l'oignon et la gousse d'ail émincés.
- Ajouter l'œuf, le parmesan. Mélanger.
- Ajouter le mélange pois cassés / boulgour, le persil ciselé, les flocons d'avoine. Mélanger.
- Rectifier la consistance avec du lait et rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.
- Façonner des galettes avec des mains farinées et faites-les dorer dans une poêle huilée à feu moyen.
- Moelleux et saveur sont garantis!