

Galettes quinoa carottes

Ingrédients pour 4 personnes (8 galettes) :

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



Préparation

- 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.
- 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.
- Dans un saladier, mélangez les œufs avec la crème et la farine.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre, le curcuma et le cumin.
- Ajoutez le quinoa cuit et égoutté, ainsi que les carottes.
- Avec des cercles à pâtisserie, formez les galettes. Huilez légèrement votre poêle bien chaude et disposez dessus votre préparation.
- Laissez bien cuire la première face sur feu moyen (environ 2-3 min), puis retournez-les d'un geste sûr.
- Bien dorer les galettes pour qu'elles soient bien cuites.