



RECETTE
AVEC



GALETTES DE LÉGUMES



GALETTES DE LÉGUMES

INGRÉDIENTS

- 150 g de quinoa cuit
- 1 blanc de poireaux
- 1 carotte
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oeuf
- 2 cuillères à soupe de farine
- 50 g de gruyère rappé ou de parmesan (facultatif)

Préparation : 30 min

4 parts

Cuisson : 30 min

- Émincer finement le blanc de poireau, râper la carottes, les faire revenir dans un peu d'huile d'olive un dizaine de minutes.
- Mettre les légumes dans un saladier, y ajouter l'œuf, la farine (le gruyère ou le parmesan) bien mélanger le tout pour que se soit bien homogène.
- Déposer avec une cuillère à soupe des petits tas de ce mélange dans un poêle bien chauffée avec un peu d'huile d'olive. Faire dorer une dizaine de minutes de chaque côté à feu doux.