

Galettes de quinoa aux carottes

Type de plat PLAT

Pour : 4 personnes

Temps de préparation : 20 min

Source : Carrefour

Temps de cuisson : 30 min

Les instructions de préparation :

- ✓ Portez à ébullition 2.5l d'eau avec 2 cubes de bouillon de légumes
- ✓ Epluchez les légumes
- ✓ Rincez le quinoa
- ✓ Râpez les carottes et émincez l'oignon et l'ail
- ✓ Faire cuire le quinoa 12 min et égouttez
- ✓ Faire revenir l'ail et l'oignon avec un peu d'huile, ajoutez les carottes, assaisonnez et faites cuire 10 min à feu moyen
- ✓ Mélangez les œufs, le fromage, la farine et le thym émietté. Puis mélangez le quinoa, les légumes et la préparation, assaisonnez si besoin
- ✓ Formez des galettes avec les mains et les faire cuire 5 min de chaque côté avec un peu d'huile, les faire dorer et les égouttez sur du papier absorbant.
- ✓ Servir avec une salade verte.

Les remarques et commentaires :

[Cliquez ici pour entrer du texte.](#)

Il me faut :

- 150g de quinoa
- 2 carottes
- 2 portions de fromage type « Vache qui rit »
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 2 c.à s. de farine
- Thym
- 2 cubes de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel et poivre

La mise en œuvre :



Facile

Le coût de la recette :



Bas

