

Galettes de quinoa au chou kale

Pour 6 galettes

80 g de quinoa

1 gros oignon émincé

4 feuilles de chou kale

1 bonne poignée de noisettes

1 cuil à soupe de graines de lin

2 œuf

2 cuil à soupe de farine

1 cuil à café de poudre de curcuma

2 c à s d'huile d'olive

Thym

Sel, poivre

Préchauffez le four à 200°C.

Préparez le quinoa: Rincez-le plusieurs fois pour éliminer son amertume puis faites le cuire 15 minutes dans un grand volume d'eau bouillante. Egouttez-le et réservez.

Epluchez et émincez l'oignon, lavez les feuilles de kale, séchez-les puis retirez la tige centrale et hachez-les.

Dans une poêle faites chauffer un filet d'huile d'olive, faites-y revenir l'oignon. Ajoutez les feuilles de kale et les noisettes concassées quand l'oignon commence à se colorer et laissez cuire 2-3 minutes. Réservez.

Dans un grand bol fouettez les œufs et la farine, incorporez les graines de lin, le curcuma et le thym. Ajoutez ensuite le mélange oignon-kale, salez, poivrez et mélangez.

Sur une plaque de four recouverte de papier cuisson et en vous aidant d'un emporte pièce (8cm de diamètre) formez 6 galettes un peu épaisses.

Enfournez à 200°C pendant 20-25 minutes selon votre four.