

Galettes de quinoa aux courgettes et au parmesan

Nombre de convives : 6 personnes

INGREDIENTS

250g de quinoa
3 c. à soupe de farine
2 petites courgettes
60g de parmesan râpé
3 oignons nouveaux
1 gousse d'ail
3 œufs
4 c. à soupe d'huile vierge de Noix de coco Bio Cauvin
Sel, Poivre

PRESENTATION

1. Rincez le quinoa et faites-le cuire suivant les indications du paquet. Égouttez et laissez refroidir.
2. Pelez et hachez finement les oignons nouveaux et l'ail. Faites-les revenir 5 minutes sans colorer dans une cuillère d'huile de coco. Ajoutez les courgettes coupées en tout petits dés. Faire sauter 5 minutes. Salez et poivrez.
3. Dans un saladier, mélangez le quinoa, avec les œufs battus et la farine. Ajoutez les légumes et le parmesan. Salez, modérément et poivrez.
4. Avec vos mains humides, formez des galettes avec la préparation au quinoa, puis faites-les cuire 5 minutes de chaque côté dans une poêle, avec le reste d'huile de coco. Égouttez-les sur du papier absorbant. Servez aussitôt accompagné d'une sauce yaourt et à la menthe.



L'espresso
SUOCCO
SALE