

## Galettes de quinoa aux légumes

### Recette de Minute Facile

Les galettes de quinoa aux légumes seront parfaites pour accompagner tous vos plats de poissons, viandes et volailles !

#### Recette de galettes de quinoa aux légumes (8 personnes)

1. Faites chauffer de l'eau dans une grande casserole.
2. Versez-y en pluie le quinoa rincé au préalable.
3. Laissez cuire pendant 12 à 15 minutes dans de l'eau frémissante.
4. Pendant ce temps, épluchez et coupez les carottes en julienne.
5. Lavez, coupez et émincez les poireaux.
6. Versez ensuite un filet d'huile d'olive dans une poêle.
7. Mettez-y les poireaux afin de les faire suer.
8. Hachez le persil plat au couteau.
9. Ajoutez les carottes dans la poêle avec le poireau et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'elles soient croquantes.
10. Égouttez le quinoa et laissez-le refroidir un peu.
11. A part, cassez les œufs dans un récipient et battez-les.
12. Incorporez les œufs battus dans le quinoa tiède.
13. Ajoutez-y les carottes, les poireaux et le persil plat. Remuez.
14. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle et utilisez un emporte-pièce afin de réaliser des galettes de quinoa.
15. Laissez dorer légèrement les galettes quelques minutes de chaque côté.
16. Disposez les galettes sur du papier de cuisson et faites-les cuire pendant 3-4 minutes dans un four à 180°.

#### Ingrédients

- 300 g de quinoa
- 3 poireaux (éventuellement vous pouvez ajouter 1 courgette)
- 3 carottes
- 3 œufs
- Un bouquet de persil plat
- De l'huile d'olive
- Sel
- Poivre

#### Équipement

- Une mandoline
- Un emporte-pièce en forme de cercle