

Epices & moi...



Galettes de quinoa et de chou-fleur

Ce qu'il faut :

{ Pour une quinzaine de galettes }

200 g de quinoa non cuit

1 petit chou-fleur

2 petits oignons verts émincés

2 càs de tahini

2 càs de graines de sésame doré

60 ml de crème d'avoine Bjorg

2 càs de farine de riz Bjorg

3 oeufs battus

Les pluches d'un bouquet de coriandre

1 càs bombée de curcuma

Paprika (à doser selon les goûts)

Fleur de sel

Poivre noir du moulin

2 càs d'huile d'olive

Ensuite, comment faire ?

Couper le chou-fleur en petits bouquets. Les laver à l'eau claire.

Cuire les bouquets au cuit-vapeur ou dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes. Laisser refroidir.

Cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau bouillante (400 ml) et salée pendant une quinzaine de minutes. Laisser ensuite tiédir.

Dans un plat, écraser grossièrement les bouquets de chou-fleur avec une fourchette. Ajouter le quinoa et mélanger.

Incorporer les petits oignons, le tahini, les graines de sésame, la crème d'avoine, la farine de riz, les oeufs, le curcuma et le paprika. Poivrer.

Ajouter les pluches de coriandre et 2 càs d'huile d'olive. Saler suivant les goûts. Bien malaxer le tout en un mélange homogène.

Former des petits galettes à la main ou en utilisant un emporte-pièce rond.

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle bien chaude sur feu moyen, et y répartir les galettes.

Avec un emporte-pièce, il suffit de le déposer dans la poêle, d'y répartir un peu de la préparation et tasser avec le dos d'une cuillère afin d'aplatir légèrement la galette.

Cuire 3 à 4 minutes de chaque côté.

Servir avec une salade.