

Galettes de quinoa vegan

CONSEIL: Ces galettes sont parfaites avec une salade fraîche

 30 minutes



Ingédients

- 150 gr quinoa blond
- 1 feuille de laurier
- 1/2 cc de jus de citron
- 2 cs d'huile d'olive
- 3-4 cs de yaourt au lait de cocoa
- 40 gr de farine de sarrasin ou toute autre farine
- 1 cc de poudre de levure
- 1-2 cc de moutarde
- 1 oignon, haché finement
- 2 cc persil plat, hché finem,ent
- 1/2 TL paprika
- sel et poivre
- Huile de coco pour la cuisson



Préparation

Recette pour 4 personnes

1. Laver le quinoa à l'eau froide, le faire cuire dans deux volumes d'eau salée et la feuille de laurier. Laisser mijoter env. 15 minutes.
2. Retirer la feuille de laurier et laisser refroidir un peu.
3. Mélanger tous les ingrédients avec le quinoa et mixer rapidement pour obtenir une pâte homogène.
4. Faire chauffer l'huile de coco dans une poêle. Former des galettes à l'aide de deux cuillères à soupe et faire dorer environ 4 minutes de chaque côté. Garder chaud au four.