



Brochettes végétariennes



4 pers



20 mn

Les ingrédients

- 500 g de pois chiches
- 200 g de fromage râpé allégé
- 125 g de quinoa
- Cube de bouillon de légumes
- 3 tranches de pain de mie
- 1 oignon blanc
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de persil plat
- 1 c. à s. d'huile végétale
- ½ c. à c. de piment en poudre
- Sel & poivre

La recette

Etape 1

Peler et hacher l'ail ainsi que les oignons. Retirer la croûte du pain de mie et le couper en dés. Rincer et égoutter les pois chiches.

Etape 2

Faire chauffer 20 cl d'eau et ajouter le cube de bouillon de légumes.

Etape 3

Dans une casserole, verser un filet d'huile puis faire suer l'ail, l'oignon blanc et le piment. Ajouter le quinoa, arroser avec le bouillon et porter à ébullition. Couvrir et laisser cuire 15 minutes.

Etape 4

Égoutter, puis placer le mélange au quinoa, le pain de mie et les pois chiches dans le bol d'un mixeur.

Etape 5

Ajouter le fromage et le persil. Saler et poivrer, mixer à nouveau puis faire des boulettes avec la préparation.

Etape 6

Embrocher sur des piques en bois en alternant avec des cubes d'oignon rouge.

Etape 7

Faire griller les brochettes 10 minutes au barbecue en les tournant à mi-cuisson.

