

Galettes de quinoa détox

4 pers 10 mn

Les **ingrédients**

- 80 g de quinoa BIO
- 2 oignons BIO
- 1 œuf BIO
- 1 c. à s. de fromage blanc BIO
- 1 c. à s. de ciboulette BIO ciselée
- 2 c. à s. de farine BIO
- Huile d'olive BIO
- 1 tomate BIO
- 1 courgette BIO
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Faire cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée, à feu moyen pendant 15 minutes.
Hors du feu, couvrir et laisser gonfler 5 minutes.
Égoutter et verser dans un saladier.

Etape 2

Couper la tomate et la courgette en petits dés.
Les ajouter au quinoa, mélanger, saler et poivrer.

Etape 3

Émincer les oignons, les faire dorer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Etape 4

Ajouter à la préparation les oignons, l'œuf, le fromage blanc et la ciboulette.
Mélanger et ajouter la farine tamisée.

Etape 5

À l'aide d'une cuillère, former des galettes.

Etape 6

Dans une poêle, verser un peu d'huile d'olive.
Les faire dorer environ 4 minutes de chaque côté, puis les mettre sur papier absorbant avant de servir.