

Galettes aux flocons de quinoa ho-pla !

Idéales pour déjeuner dans l'herbe...ou au bureau !



préparées le mercredi 6 mai au soir...dégustées le jeudi midi !

Ingrédients de base :

- 1 verre et demi de flocons de quinoa
- 1 verre et demi de lait végétal (ici j'ai utilisé du lait de soja)
- 2 œufs
- 2 oignons nouveaux finement émincés
- Sel poivre

En plus :

- 1 poignée de persil frais haché
- 2 carottes râpées très gros
- 1 douzaine de noix de cajou grillées grossièrement concassées
- 1 c à soupe de raisins secs
- 2 cm de gingembre frais haché
- 1 c à soupe de curry doux
- Graines de coriandre

Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients et laissez reposer une heure au frais !

Dans une poêle, déposez des petits disques de préparation et faites dorer doucement des deux côtés !

Servez chaud ou froid !

Petites idées en plus :

N'hésitez pas à changer les ingrédients ajoutés à la base ! ex : fromage râpé, blettes revenues avec un peu d'oignons ; laissez vous guider par votre imagination, ça marche à tous les coups.

Vous pouvez les faire cuire au four, sur du papier sulfurisé et les transformer en « cookies aux légumes » en les parsemant de noisettes concassées...les enfants vont adorer.