



10 PERS.

IDÉAL POUR:

Entrée



CUISSON

30 min.

PRÉPARATION

30 min.

GALETTES VÉGÉTALES DE PERLES ET QUINOA

INGRÉDIENTS

- 300g de Mix Végétal Perles, quinoa, tomates séchées et épices douces
- 2 courgettes
- 4 œufs
- 200g de parmesan
- 100g de chapelure
- 0,4L d'eau

PRÉPARATION

Préparer le Mix en réhydratation à froid la veille :

- Mélanger, couvrir et placer au frais pendant 12 à 13 heures.

Le lendemain, dans un gros saladier, râper la courgette, verser le parmesan ainsi que la chapelure. Ajouter le Mix puis les œufs et mélanger bien le tout.

Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile d'olive et à l'aide d'une cuillère à soupe former des petites galettes. Laisser les cuire environ 5 min de chaque côté.

Server-les avec une salade verte.