

GALETTES DE BLETTES, QUINOA ET COMTÉ



30'
15'

PRÉPARATION

CUISSON

NIVEAU

FACILE

INGRÉDIENTS

- 100G DE QUINOA
- 250 G DE BLETTES (FEUILLES ET CÔTES)
- ½ OIGNON ROUGE
- 1 CAROTTE RÂPÉE
- 50 G DE FARINE DE SARRASIN
- 70G FÉCULE DE MAIS
- 2 œUFS
- 1 GOUSSE D'AIL
- 1 C À C DE MOUTARDE À L'ANCIENNE
- 120 G DE COMPTÉ RÂPÉ
- SEL, POIVRE



VOUS POUVEZ AUSSI Y METTRE LES HERBES DE VOTRE CHOIX !

- 1 RINGEZ LE QUINOA PUIS LE FAIRE CUIRE 15 MINUTES DANS UN VOLUME D'EAU BOUILLANTE. BIEN ÉGOUTTER.
- 2 LAVEZ ET COUPEZ LES BLETTES GROSSIÈREMENT ET LES FAIRE CUIRE À LA VAPEUR UNE PETITE DIZAINE DE MINUTES.
- 3 AJOUTEZ LES INGRÉDIENTS DANS UN MIXEUR. MIXEZ PAR À-COUPS. LA CONSISTANCE DOIT ÊTRE PÂTEUSE, LA FÉCULE ET LA FARINE ET LES œUFS DOIVENT ÊTRE BIEN MÉLANGÉS.
- 4 POUR FAÇONNER LES GALETTES : MOUILLEZ-VOUS LES MAINS (LA PÂTE COLLERA MOINS AUX MAINS) !
- 5 FAITES CHAUFFER UN FOND D'HUILE D'OLIVE DANS UNE POÊLE À FEU MOYEN. UNE FOIS QUE L'HUILE EST BIEN CHAUDE, FORMEZ LES GALETTES UNE À UNE ET METTEZ LES DANS LA POÊLE. FAIRE CUIRE LES GALETTES 2 À 3 MINUTES DE CHAQUE CÔTÉ ! ATTENTION AUX ÉCLABOUSSURES D'HUILE !

VOILÀ C'EST PRÊT ! ON PEUT DÉGUSTER CES GALETTES DANS DES BURGERS VÉGÉTARIENS ! OU TOUT SIMPLEMENT AVEC UNE SALADE VERTE !



Houmous de côte de blettes



10' préparation

15' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- Côtes d'une botte de blettes
- 2-3 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 cui.soupe de crème de sésame
- 100 g de pois chiche cuits
- Sel
- Huile d'olive
- Sel



- 1** Laver les blettes puis récupérer les côtes et réserver les feuilles vertes pour une autre utilisation (elles se conservent facilement au frigo dans un sachet fermé).
- 2** Couper les blancs de blette en petits morceaux et les faire cuire dans une eau salée bouillante pendant environ 15 minutes. Egoutter et laisser refroidir.
- 3** Eplucher les gousses d'ail et pressé le citron afin d'obtenir du jus.
- 4** Mixer ensemble : les côtes de blette cuites, l'ail, les pois chiche
- 5** Ajouter au fur et à mesure le jus de citron et le sel et goûter pour rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 6** Rehausser d'un filet d'huile d'olive et si vous le désirez, parsemer de pignons de pin torréfiés .



BON APPÉTIT !