

# QUINOA / LENTILLES CORAIL



## CONSEILS DE PRÉPARATION

1 volume  
de graines

+

3 volumes  
d'eau bouillante

6 minutes  
feu moyen

Egouttez,  
assaisonnez  
c'est prêt !



Faites revenir les graines à la poêle avec des légumes de saison ou dégustez-les froides en salade avec des crudités, des dès de fromage, des raisins secs...



**IDÉE RECETTE**  **x15**

## Galettes aux légumes et fromage

250 g de mélange quinoa/lentille corail, 4 œufs, 1 oignon, 2 carottes, 1 courgette, 3 cs de crème, 1 cs d'huile d'olive, 8 cs de farine semi-complète, 40 g de Comté en cubes, curcuma, cumin, sel, poivre.

Faites cuire le quinoa et les lentilles corail. Pendant ce temps, râpez les carottes et les courgettes. Émincez l'oignon. Dans une poêle huilée, faites revenir 10 minutes les légumes. Dans un saladier, battez les œufs avec la cuillère à soupe d'huile et la crème. Égouttez le quinoa et les lentilles. Versez-les dans le saladier et ajoutez les légumes. Mélangez. Ajoutez la farine, les épices, le fromage, le sel et le poivre. Faites chauffer de l'huile dans une poêle. Répartissez la préparation en petits tas, en aplatissant avec le dos d'une cuillère. Laissez cuire 4 à 5 minutes de chaque côté. Procédez jusqu'à épuisement de la pâte. Les galettes doivent être dorées.