MÉLANGE LÉGUMES CUISINÉS DE DAMIEN

BERRY GRAINES
Supergraines alimentaires

CONSEILS DE PRÉPARATION

1 volume de mélange

2 volumes d'eau froide

A ébullition: cuisson 6min à feu doux

Mélangez et c'est prêt !

A cuisiner froid en salade avec des crudités ou chaud en accompagnement d'une viande blanche ou d'un poisson !

RECETTE : GALETTE DE QUINOA AU TOFU

x4 galettes

150g de mélange - 2 oeufs - 20g de chapelure - 20g de tofu râpé
huile d'olive - poivre et sel - muscade

- Faire cuire le mélange en suivant les instructions ci-dessus.
- Ajouter au mélange, une fois cuit, le tofu, les oeufs, la chapelure, le poivre et le sel et une pincée de muscade. Mélanger délicatement avec les doigts
- Faîtes chauffer l'huile d'olive dans la poêle
- Former 4 boules de pâte avec vos mains et les aplatir légèrement
- Faire dorer quelques minutes sur les 2 faces

Bon appétit !