

Aux Petits Bonheurs d'Ottoki...
<http://bonheursdottoki.canalblog.com/>

Galettes de quinoa aux carottes

Recette Thermomix

J'ai déniché cette recette sur "Marmiton" et je l'ai modifié à mon goût.

Les végétariens aimeront certainement ces petites galettes.



Pour 12 à 20 galettes (selon la grosseur)

- 1 petit verre de quinoa 130 g
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- 2 carottes
- 6 cuillères à soupe de semoule fine
- 250 g de sauce tomate cuisinée
- 1 petit oignon
- 1 gousse d'ail
- sel, poivre
- curry
- basilic
- 80 g de parmesan râpé

Faire cuire le quinoa avec un bouillon de légumes pendant 15 à 20 min.

Quand le quinoa est cuit, le rincer à l'eau froide.

Dans le bol du TM, mettre l'oignon, l'ail et les carottes et **mixer 5 sec VIT 5**.

Rajouter ensuite le quinoa cuit, la semoule crue et bien mélanger.

Ajouter petit à petit la sauce tomate et mélanger.

Incorporer le curry et le basilic + le parmesan.

Faire des petits tas à l'aide d'une cuillère à soupe, dans votre poêle chaude.

Cuire, sans graisse, 2 à 3 min sur chaque face.

A déguster avec une bonne salade verte ou de la mâche.