



# INSTANT GOURMAND



## Galettes moelleuses carottes et amandes



Pour 2 à 4 personnes :

- 1 verre de flocons de quinoa (en magasin bio)
- 1 verre de carottes râpées
- 1 verre de lait végétal (amandes pour mon premier essai, soja vanille pour le second)
- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- mélange quatre épices (muscade, cannelle, gingembre et girofle)
- amandes effilées grillées
- sel

Verser les flocons de quinoa dans un saladier avec le lait. Recouvrir et laisser gonfler une demi-heure. Ajouter l'œuf battu en omelette, les carottes, le mélange quatre épices. Saler et incorporer délicatement les amandes effilées grillées. Chauffer l'huile dans une poêle. Déposer des tas de pâte et les former en galettes assez épaisses. Laisser cuire 5 min sur la première face puis retourner les galettes et les cuire de l'autre côté. Servir chaud.