

Galettes des Incas aux quinoas et maïs



Temps de préparation: 10 mn

Temps de cuisson: 15 mn + 5 m

Ingrédients pour 12 galettes:

- 100 g de quinoa blanc cru
- 100 g de quinoa rouge cru
- 20 g de lait fermenté (lait Ribot)
- 65 g de farine de maïs
- Sel, poivre
- Beurre demi-sel pour accompagner

Recette:

- Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole.
- Rincer abondamment les graines de quinoa avant de les plonger dans l'eau bouillante et les laisser cuire 15 mn à feu doux en couvrant.
- Bien égoutter les graines. Ajouter la farine de maïs, le lait fermenté et mélanger.
- Saler et poivrer selon le goût.
- Faire chauffer une poêle antiadhésif et déposer des petits tas (l'équivalent d'une cuillère à soupe) espacés et répartis sur toute la surface. Cuire en aplanissant doucement à l'aide d'une spatule en bois. Retourner au bout de 2 ou 3 minutes et faire dorer l'autre face autant de temps.
- Déguster bien chaudes, avec une noix de beurre demi-sel sur chaque galette.