

inspiration
VERCORS

Galette quinoa

légumes & Bleu du Vercors-Sassenage



Galette quinoa

légumes & Bleu du Vercors-Sassenage

Mon panier

- 135 g de quinoa
- 7 g d'ail
- ¼ bouquet de persil
- ¼ bouquet de ciboulette
- 45 g de farine de pois chiche
- 10 cl de crème de soja
- 16 cl d'huile d'olive
- 100 g d'oignons rouge
- 70 g de poireaux
- 25 g d'échalotes
- Sel, poivre
- 3 cl de vinaigre de cidre
- 150 g de Bleu du Vercors-Sassenage



Préparation : 30 minutes
Cuisson : 3-4 minutes



4 personnes



Facile

Aux fourneaux

Rincer le quinoa • Le faire cuire avec 50 g d'oignons émincés dans 1 volume d'eau pendant 15-20 min • En fin de cuisson couvrir et laisser gonfler • Hacher la ciboulette, le persil et l'échalote • Faire revenir l'oignon et les poireaux (ou courgettes + carottes) dans l'huile d'olive • Dans un cul de poule, mettre tous les ingrédients • Ajouter la farine, la crème de soja, le vinaigre, le sel et le poivre • Selon la consistance, ajouter de la farine ou de la crème • Ajouter le Bleu coupé en petits dés.

Mouler les galettes uniformément, cuire à la poêle 3-4 min de chaque côté (ou sur une plaque au four).

Décanter sur papier absorbant.

Recette de Vincent Grélé
(AFRAT / Autrans) proposée dans le cadre
des ateliers « AST : une cuisine d'inspiration ».



isère
LE DÉPARTEMENT
www.isere.fr



Rhône-Alpes
Région

