



GALETTES DE QUINOA AUX COURGETTES ET AU PARMESAN

ACCOMPAGNÉES DE SON ST FLO ROSÉ

Une suggestion d'accompagnement de votre caviste Nicolas



NICOLAS



Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

Niveau : Facile
Budget : Bon marché

POUR 6 PERSONNES

- 250 g de quinoa
- 3 cuil. à soupe de farine
- 2 petites courgettes
- 60 g de parmesan râpé
- 3 oignons
- 1 gousse d'ail
- 3 œufs
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive Oliveraie de Larroque - Extraite à froid
- Sel, poivre

PRÉPARATION

- Faire cuire le quinoa, l'égoutter et le laisser refroidir.
- Peler et hacher finement les oignons et l'ail. Faire revenir 5 minutes dans une cuillère d'huile d'olive.
- Ajouter les courgettes coupées en tout petits dés. Faire sauter 5 minutes. Saler et poivrer.
- Dans un saladier, mélanger le quinoa avec les œufs battus et la farine. Ajouter les légumes et le parmesan. Saler et poivrer.
- Former des galettes avec la préparation, puis faire cuire 5 minutes de chaque côté dans une poêle, avec le reste d'huile d'olive.

L'ASTUCE DU CHEF

Servir aussitôt accompagné d'une sauce au yaourt et à la menthe.



Huile d'olive vierge extra dotée d'une puissance aromatique et d'une fraîcheur exceptionnelle, L'Oliveraie de Larroque EXTRAITE À FROID est issue de la variété Arbequine, Arbosana et de Picholine marocaine. Elle surprend par la délicatesse de son goût rond.



Imprimé sur papier **PERC**, issu des forêts gérées durablement

LA SUGGESTION DU CAVISTE

ST FLO ROSÉ

IGP ÎLE DE BEAUTÉ
 Robe saumon orangée et brillante. Joli nez frais et ouvert d'ailles, de pomélos et d'agrumes. Belle fraîcheur sur une allonge gourmande.

Retrouvez toutes les recettes de Nicolas sur recettes.nicolas.com