

FICHE DE RECETTE

Galette de quinoa aux asperges vertes

Type de recette	Accompagnement
Nombre de portions	5
Temps de préparation	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Quinoa	90	Gr
Asperges fraîches	130	Kg
Oignon	200	gr
Œufs	3	Pce
Chapelure	65	Gr
Curry		
Huile d'olive		
Sel		
Poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

- 1) Cuire le quinoa
 - 2) Laver et émincer finement les asperges vertes.
 - 3) Dans une poêle, faire chauffer un filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon, l'ail et les asperges (garder les asperges légèrement croquantes)
 - 5) Dans un grand bol, mélanger le quinoa cuit, les asperges, le curry, les œufs, la chapelure, le sel et le poivre. Former une pâte homogène.
 - 6) Façonner des galettes avec vos mains ou à l'aide d'un emporte-pièce.
- Cuisson des steaks de quinoa :
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile d'olive.
- Déposer les galettes et les faire cuire 3-4 minutes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.



