



Galettes de quinoa et courgettes

22/01/2020 à 09h01

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 125g de quinoa
- 2 courgettes
- 100 g de parmesan râpé
- 50 g de chapelure
- 30 cl d'eau
- 1 œuf
- 3 gousses d'ail haché
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c à c de sel
- 1/2 c à c d'origan séché
- Sel
- Poivre

Préparation :

- Râpez les courgettes. Placez-les avec 1/2 cuillère à café de sel dans une passoire pour les dégorger. Laissez reposer 10 minutes puis essorez les courgettes. En attendant, préparez le quinoa. Mélangez l'eau et le quinoa dans une petite casserole, portez à ébullition et laissez cuire pendant 10 minutes. Retirez du feu, égainez le quinoa avec une fourchette et laissez reposer dix minutes;
- Versez le quinoa dans un saladier. Ajoutez les courgettes râpées;
- Ajoutez l'ail haché;
- Ajoutez l'œuf, l'origan, la chapelure, le parmesan râpé;
- Assaisonnez avec du sel et du poivre, mélangez bien, puis formez des galettes;
- Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les galettes et faites-les dorer 2 minutes;
- Retournez-les et faites-les dorer deux minutes de l'autre côté. Servez les galettes avec une sauce au yaourt.