

Galettes de quinoa sur salade de carottes et de chou-rave

Novembre



Ingédients

Pour 8 galettes :

- 100 g de quinoa
- 1 c.à.c. + 3 c.à.s. d'huile de colza
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 50 g de fromage à pâte dure (p.ex. Le Valet, Comté, Gruyère)
- 1 carotte
- 1 poignée de persil frais
- 3 c.à.s. de graines de tournesol
- 3 c.à.s. de flocons d'avoine fines
- 1 œuf
- 1 c.à.c. de bouillon de légumes en poudre
- 1 pincée de sel et de poivre
- 1-2 c.à.s. de farine complète

Pour la salade :

- 3 grosses carottes (env. 500 g)
- 1 chou-rave
- 1 citron
- 150 g de yaourt nature (1,5 % de matière grasse)
- 1 c.à.c. de miel
- 1 c.à.s. de moutarde à l'ancienne
- 1 c.à.s. de mayonnaise
- 1 pincée de sel et de poivre

Préparation

- Rincer le quinoa dans une passoire fine sous l'eau froide, puis égoutter. Éplucher et émincer finement l'oignon et l'ail.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans une casserole avec 1 c.à.c. d'huile. Ajouter le quinoa, verser 250 ml d'eau, porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu moyen à couvert pendant environ 10 minutes.
- Râper le fromage. Éplucher et râper finement 1 carotte. Laver, sécher et hacher finement le persil.
- Retirer le quinoa du feu, incorporer les graines de tournesol et les flocons d'avoine. Laisser gonfler pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, éplucher les 3 carottes restantes et le chou-rave pour la salade, puis les râper grossièrement. Arroser avec le jus d'un citron.
- Préparer la sauce en mélangeant le yaourt, le miel, la moutarde et la mayonnaise. Saler et poivrer.
- Pour les galettes, incorporer le fromage, la carotte râpée, le persil et l'œuf au mélange de quinoa. Assaisonner avec le bouillon de légumes, du sel et du poivre. Ajouter 1 à 2 c.à.s. de farine pour obtenir une pâte malléable. Former 8 galettes.
- Faire chauffer 3 c.à.s. d'huile dans une grande poêle et faire dorer les galettes à feu moyen pendant environ 5 minutes de chaque côté.
- Répartir la salade sur les assiettes, napper de sauce au yaourt, puis disposer les galettes dessus.

CONSEIL : Les quantités conviennent pour une entrée pour 4 personnes. Pour un plat principal, doubler les galettes.



Quinoa-Taler auf Möhren- Kohlrabi-Salat

Novembre



Zutaten

Für 8 Taler:

- 100 g Quinoa
- 1 TL + 3 EL Rapsöl
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- 50 g Hartkäse (z.B. Le Valet, Comté, Gruyère)
- 1 Möhre
- 1 Hand voll frische Petersilie
- 3 EL Sonnenblumenkerne
- 3 EL zarte Haferflocken
- 1 Ei
- 1 TL Gemüsebrühepulver
- 1 Prise Salz und Pfeffer
- 1-2 EL Vollkornmehl

Für den Salat:

- 3 große Möhren (ca. 500 g)
- 1 Kohlrabi
- 1 Zitrone
- 150 g Naturjoghurt (1,5 % Fett)
- 1 TL Honig
- 1 EL grobkörniger Senf
- 1 EL Mayonnaise
- 1 Prise Salz und Pfeffer

Zubereitung

- Quinoa in einem feinen Sieb mit Wasser abspülen und abtropfen lassen. Zwiebel und Knoblauch schälen und fein würfeln.
- Zwiebel und Knoblauch in einem Topf mit 1 TL Öl glasig dünsten. Quinoa zufügen, kurz mitdünsten, dann mit 250 ml Wasser ablöschen, aufkochen und ca. 10 Minuten bei mittlerer Hitze und geschlossenem Deckel köcheln.
- Käse reiben. 1 Möhre schälen und ebenfalls fein reiben. Petersilie waschen, trocken schütteln und fein hacken.
- Quinoa vom Herd nehmen, Sonnenblumenkerne und Haferflocken untermischen und 15 Minuten quellen lassen.
- In der Zwischenzeit für den Salat 3 Möhren und Kohlrabi schälen und grob raspeln. Mit dem Saft einer Zitrone beträufeln. Für das Dressing Joghurt, Honig, Senf und Mayonnaise verrühren und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Für die Taler Käse- und Möhrenraspel, Petersilie und Ei unter die Quinoamasse rühren. Mit Gemüsebrühepulver, Salz und Pfeffer kräftig würzen. 1-2 EL Mehl unter die Masse rühren, bis eine formbare Masse entsteht. Daraus 8 Burger formen. In 3 EL Öl in einer großen Pfanne von jeder Seite ca. 5 Minuten bei mittlerer Hitze goldbraun braten.
- Salat auf die Teller verteilen, mit dem Dressing beträufeln und Taler darauf anrichten.

TIPP : Die Menge reicht als Vorspeise für 4 Personen. Für eine Hauptspeise kann die Talmenge verdoppelt werden.

