Galettes au quinoa et aux pois cassés Blettes épinards à la créole

(quantités pour 2 personnes)

Menu

Fruits de saison : cerises Galettes au quinoa et aux pois cassés, accompagnées de blettes épinards à la créole

Galettes au quinoa et aux pois cassés

- 150 g de purée de pois cassés (voir recette R22 pour la cuisson des pois cassés)
- 40 g de flocons de quinoa, 3 belles càs
- 1 verre de lait, 15 cl ou 150 g
- 40 g de persil, tige et feuilles, hacher le tout
- 40 g de tomates séchées, les découper en petits morceaux
- 1 càc de curry
- 1/2 càc de miso d'orge ou de riz

Ne pas hésiter à remplacer la purée de pois cassés par 3 càs de flocons de pois cassés, de pois chiches ou de haricots, adapter la quantité de liquide.

- 1 Mélanger le tout dans un saladier, laisser reposer, le temps que les éléments secs se réhumidifient. Le mélange a alors la consistance d'une purée épaisse.
- 2 Dans une poêle bien huilée, verser de grosses cuillerées du mélange, étaler légèrement avec le dos de la cuillère. Attendre que la première face soit bien cuite et forme une croûte pour la retourner avec l'aide d'une spatule et cuire de l'autre côté.

Blettes épinards à la créole

- 500 g de blettes épinards
- 25 g de gingembre frais (une belle noix environ)
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 1 petit piment
- 1 càs de tamari
- 1 Couper les blettes épinards en lanières : poser 5 ou 6 feuilles les unes sur les autres, les rouler ensemble puis couper tous les 1/2 cm. Recommencer jusqu'à épuisement des légumes.
- 2 Hacher les gousses d'ail et le gingembre épluché.
- 3 Dans une cocotte large à fond épais, verser 2 càc d'huile d'olive, y faire revenir sans colorer le gingembre et l'ail. Ajouter le piment puis les blettes épinards, bien mélanger pour les enrober des épices et cuire 3 minutes. Verser un demi-verre d'eau, mélanger et cuire 2 minutes avec un couvercle. Ajouter le tamari au moment de servir.

C'est un plat relevé, remplacer le piment par un peu de paprika saupoudré à la fin si vous préférez quelque chose de plus doux.

<u>Régalez-vous</u>