

# Galettes de quinoa et lentilles corail aux légumes

## Ingrédients pour 15 galettes

- 125 g de quinoa
- 125 g lentilles corail
- 4 oeufs
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 courgette
- 3 cuillères à soupe de crème de soja
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 5 cuillères à soupe de farine semi-complète de riz
- 3 cuillères à soupe de farine de sarrasin
- 1 grosse pincée de curcuma en poudre
- 1 pincée de cumin
- sel, poivre
- huile d'olive

**Temps de préparation :** 20 minutes

**Temps de cuisson :** 20 minutes

Faites cuire le quinoa et les lentilles corail dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes.

Épluchez et râpez les carottes.

Râpez les courgettes.

Émincez l'oignon.

Dans une poêle huilée, faites revenir 10 minutes les légumes.

Dans un saladier, battez les oeufs avec l'huile et la crème de soja.

Égouttez le quinoa et les lentilles.

Versez-les dans le saladier et ajoutez les légumes. Mélangez.

Ajoutez les farines et les épices.

Assaisonnez avec le sel et le poivre.

Faites chauffer de l'huile dans une poêle.

Répartissez la préparation en petits tas, en aplatissant avec le dos d'une cuillère.

Laissez cuire 4 à 5 minutes de chaque côté.

Procédez jusqu'à épuisement de la pâte.

Les galettes doivent être dorées.

Servez avec une salade verte.