



GALETTES de QUINOA JAMBON-FROMAGE

Mon repas préféré de la journée est sans contredit le déjeuner... salé ou sucré! Et quand mon déjeuner est salé, ça implique souvent des œufs. Quand je suis tombée sur une image alléchante d'un petit gâteau de quinoa sur Pinterest, j'ai tout de suite voulu l'essayer, et le servir avec un peu de verdure et un œuf poché. Ce plat hyper simple à préparer à l'avance me fait penser aux oeufs bénédictine, mais en beaucoup moins gras! Et ce qui est bien, c'est qu'on peut substituer le jambon et le fromage par sensiblement n'importe quoi qui vous inspire le brunch: bacon, prosciutto, poulet, cubes de pomme de terre, fromage feta, pomme, etc.

INGRÉDIENTS (POUR 8 GALETTES)

- 1 tasse de quinoa cuit
- 2 œufs battus
- 1/2 tasse de chapelure ou Panko
- 1/2 oignon finement haché
- 1/2 tasse de jambon coupé en petits cubes
- 1/2 tasse de fromage à pâte ferme râpé
- Sel & poivre

PRÉPARATION

1. Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile végétale et y faire revenir l'oignon.
2. Combiner tous les ingrédients dans un bol, ajouter l'oignon et bien mélanger.
3. Utiliser la même poêle* et déposer des petites quantités de préparation (pour faire des galettes de même taille, j'utilise une cuillère à crème glacée). Cuire jusqu'à ce que les galettes soient légèrement dorées. Retourner et cuire l'autre côté.
4. Servir chaud avec une poignée de jeunes épinards et un œuf poché.
Bien assaisonner.

NOTES

* Pour la cuisson, un grill à panini fait aussi très bien l'affaire, c'est plus rapide et ça ne nécessite pas d'huile.