

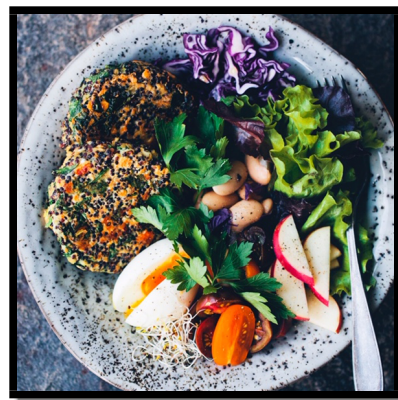


0370

Croquettes au quinoa et épinards

INGRÉDIENTS

2 ½ tasse de quinoa cuit et refroidi
1 tasse de flocons d'avoine
4 œufs
200 g de fromage feta
100 g d'épinard frais, haché
sel et poivre
huile de noix de coco ou beurre ou huile d'olive (au goût)
pour la friture



PRÉPARATION

Dans un grand bol, mélangé le quinoa, l'avoine, les œufs, le feta et les épinards.

Mettre au réfrigérateur et laisser reposer pour 30 minutes pour faciliter la manipulation des croquettes.

Sortir du réfrigérateur et former 10 à 12 croquettes.

Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen. Ajouter les croquettes et frire environ 3 minutes de chaque côté ou jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servir avec de la laitue, tomates, un œuf des fèves etc.

(Cette recette provient d'un app intitulé « Green Kitchen ». Les croquettes sont délicieuses. Je fais toute la recette et j'en congèle.

Plat principal

Catégorie

Végétarien

Sous-catégorie

15/01/2019/

Date

10-12

Portions

1h00

Préparation

0h30

Cuisson

2014-01-01

Date d'impression