

Brochettes Veggie

- 500 g de pois chiches
- 200 g de fromage râpé allégé → *gruyère, en dés, à ajouter au cœur des boulettes.*
- 125 g de quinoa
- 20 cl de bouillon de légumes
- 3 tranches de pain de mie
- 1 oignon blanc
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de persil plat
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- ½ cuillère à café de piment en poudre
- Sel & poivre

- Pelez et hachez l'ail et l'oignon blanc. Retirez la croûte du pain de mie et coupez-le en dés. Rincez et égouttez les pois chiches.
- Faites tremper des piques à brochette dans l'eau froide. Pelez l'oignon rouge et coupez-le en dés.
- Dans une casserole, faites suer l'ail et l'oignon avec le piment dans l'huile. Ajoutez le quinoa, arrosez avec le bouillon et portez à ébullition. Couvrez et laissez cuire 15 minutes.
- Égouttez, puis placez le mélange au quinoa, le pain de mie et les pois chiches dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le fromage, le persil, salez et poivrez puis mixez à nouveau.
- Avec vos mains humides, formez des boulettes. Embrochez sur les piques en bois en alternant avec des cubes d'oignon rouge.
- Faites griller les brochettes 10 minutes au barbecue en les tournant à mi-cuisson, et savourez avec des légumes grillés !