



Gallettes de patates douces et quinoa

Ces gallettes de patate douce à l'indienne sont croustillantes et fondantes à la fois ! Une manière gourmande de faire manger des légumes aux enfants !

Temps de préparation 25 minutes

Temps de cuisson 20 minutes

Temps total 1 heure 15 minutes

Portions 4 gourmands

Ingrédients

- 400 g de patate douce
- 500 ml d'eau
- 200 g de quinoa blanc
- 1 oignon jaune
- 1 cuillère à café de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- 1 piment végétarien (ou un piment rouge)
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1/4 de bouquet de coriandre
- 1/4 de bouquet de persil plat
- 1 œuf
- 40 g de farine complète
- Huile d'olive

Sauce au yaourt

- 1 yaourt nature
- 1 cuillère à soupe de tabasco vert
- 1/2 citron vert (le jus)
- Sésame complet
- Sel
- Poivre

Instructions

1. Épluchez les patates douces et découpez les en cubes. Mettez-les dans une grande casserole d'eau froide et laissez cuire pendant environ 10 à 15 minutes. Les patates douces sont cuites quand vous pouvez enfoncer une fourchette dedans. Égouttez, écrasez en purée et laissez refroidir.
2. Portez une casserole d'eau à ébullition et versez le quinoa. Laissez cuire environ 15 minutes à feu doux. Égouttez et laissez refroidir.
3. Épluchez et hachez l'oignon, le gingembre et l'ail. Ciselez la coriandre et le persil. Émincez le piment.
4. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Faites revenir l'oignon à feu moyen, en remuant bien. Ajoutez le gingembre, l'ail, le piment et le curry. Faites revenir encore 3 minutes.

5. Dans un saladier, mélangez la purée de patate douce, le quinoa, l'oignon épicé, la coriandre, le persil, l'œuf, la farine, le sel et le poivre. Mélangez bien puis formez des gallettes de 6 cm de diamètre environ. Déposez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Réservez au réfrigérateur pendant 30 minutes.

6. Faites chauffer 2 cuillères à soupes d'huile d'olive dans une poêle. Faites-y cuire les gallettes 3 à 5 minutes sur chaque face. Réservez sur du papier absorbant.

Sauce au yaourt

1. Mélangez le yaourt, le tabasco vert, le jus de citron. Salez, poivrez et mélangez. Saupoudrez de graines de sésame complet.

Saler !