



## Croquettes de quinoa aux légumes

### Une recette de dubble, les restaurants healthy

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Recette pour 6 croquettes

#### **Ingrédients**

- 75 g de quinoa cuit (un peu plus cuit que la normale)
- 75 g de légumes : oignon émincé, carottes râpées, courgettes râpées, grains de maïs cuits
- 1 cuillère à soupe de flocons de quinoa ou de flocons d'avoine
- 1 grosse cuillère à café de mélange de graines de lin, de tournesol et de courge
- 1 œuf
- 1 grosse pincée de curcuma
- Sel et poivre

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Mettre tous les légumes dans un hachoir ou un robot pour les hacher grossièrement.
3. Ajouter le quinoa, l'œuf, les graines, le curcuma, du sel, du poivre et les flocons pour solidifier la consistance.
4. Recouvrir la grille du four d'une feuille de papier sulfurisé.
5. Former des boulettes avec les doigts et les déposer sur le papier.
6. Faire cuire environ 30 minutes en retournant à mi-cuisson.

### **Les conseils de dubble**

Ces croquettes peuvent être accompagnées avec toutes sortes de céréales et/ou des légumes grillés au four. On peut même les dipper dans une sauce à l'avocat, au citron vert et au piment.

Si vous utilisez du curcuma frais pour cette recette, pelez-le avec des gants pour éviter de colorer vos mains.