

Galette de brocoli et quinoa, émulsion d'haricots blancs à l'huile d'olive, coriandre |

Recette pour 4 personnes / 12 tapas



Description

Une galette qui vous permettra aussi de réaliser des burgers, une recette multi-fonction.

L'astuce du chef

Pour la sauce émulsionnée, si vous n'êtes pas équipé de matériels électriques, vous pouvez réaliser la recette dans un bol avec presse purée ou fourchette. Vous comprendrez que le côté soyeux sera moins présent, mais tout aussi bon.

Ingrédients

Galettes

- 300 Gr Brocoli
- 1 Unité(s) Boîte de pois chiche 398 ml
- 1 Cuil. à thé Poudre d'oignon
- 1 Cuil. à thé Poudre d'ail
- 150 Gr Quinoa cuit
- 1 Filet Huile d'olive
- 1 Cuil. à soupe Moutarde à l'ancienne
- 50 Gr Levure nutritionnelle
- 100 Gr Farine de quinoa
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Haricot blanc

- 250 Gr Haricots coco en conserve
- 1 Unité(s) Jus de citron
- 2 Gousse(s) Ail
- 4 Branche(s) Coriandre fraîche
- 1 Cuil. à soupe Graines de sésame
- Sel et poivre
- Huile végétale
- Huile d'olive

Préparation

- Temps de préparation **60 mins**
- Préchauffez votre **four** à **400 F°**

Mise en place

Brocoli

Détaillez le brocoli en bouquet, lavez-le sous l'eau froide, placez-le dans une casserole ajoutez une demi tasse d'eau, fermez avec un couvercle.

Placez la casserole sur le feu (cuisson vapeur), durant environ 5 minutes, assurez-vous d'une bonne cuisson en le piquant avec la pointe d'un couteau. Laissez-le refroidir.

Pois chiches

Égouttez la boîte de pois chiche, les rincer sous l'eau froide, bien les égoutter.

Quinoa

Rincez abondamment le quinoa avant de le cuire (pour le laver de sa couche amer qui entoure naturellement les grains que l'on appelle la saponine)

Dans une casserole avec deux fois le volume d'eau par rapport au volume de quinoa.

On fait mijoter une quinzaine de minutes, jusqu'à ce que le liquide s'évapore. C'est prêt lorsque le grain devient translucide et que la petite membrane qui l'entoure se détache. Il faut éviter de surcuire le quinoa, sinon il devient pâteux.

Haricot blanc

Rincez et égoutter la boîte de haricot blanc

Pressez le jus de citron, épluchez et hacher grossièrement les gousses d'ail.

Torréfiez dans une poêle les graines de sésame.

Effeuillez et hacher grossièrement la coriandre, gardez quelques feuilles pour la finition.

Galettes

Dans un robot coupe, déposez les brocolis et les pois chiches, brassez quelques secondes. Ajoutez le quinoa cuit, la moutarde et l'huile d'olive, brasser à nouveau.

Versez le tout dans un bol, vous munir d'une spatule en plastique (maryse).

Ajoutez la poudre d'ail, d'oignon, la farine de quinoa (une cuillère à la fois suivant la consistance souhaitée) et la levure nutritionnelle.

Mélangez délicatement avec la spatule, une fois une pâte homogène obtenu, réalisez des boulettes (burger) dans vos mains

Laissez les boulettes reposer au réfrigérateur 30 minutes, Les saisir ensuite dans une poêle (huile d'olive) des deux côtés pour leur donner une belle coloration. Vous les passerez quelques minutes au four avant de les servir.

Trempette d'Haricot blanc

Dans un blender (idéalement) ou robot coupe, versez tous les ingrédients de la recette une fois transformés.

Ajoutez-y deux cuillères à soupe d'huile d'olive, mixez quelques secondes, suivant la texture souhaitée, ajoutez de l'huile ou de l'eau.

Assurez-vous d'un bon assaisonnement en sel et poivre.

Bon appétit!