

# CROQUETTES DE QUINOA AU CHÈVRE SANS GLUTEN !

Voici une recette sans gluten, facile à réaliser et qui devrait plaire à toute la patrouille. Et tu évites ainsi les doubles plats en cas d'intolérance.

## Ingrédients :

- 105 gr de quinoa cru
- 4 œufs
- 1 petit oignon coupé finement
- 15 gr de parmesan râpé
- 100 gr de chapelure sans gluten (prévoir un peu plus)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 70 gr de chèvre frais

## Recette :

1. Cuis le quinoa.
2. Mélange dans un bol le quinoa, l'œuf battu et une pincée de sel.
3. Ajoute l'oignon, la ciboulette, le fromage râpé, le chèvre et mélange.
4. Mets la chapelure, laisse reposer quelques minutes. Si le mélange te paraît trop liquide, ajoute de la chapelure.
5. Crée des boules avec ton mélange. Attention : plus tes boules seront grosses, plus elles prendront du temps à cuire.
6. Dans une poêle, fais chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive.
7. Fais chauffer tes boules dans la poêle avec un couvercle par-dessus. Après 7 à 10 minutes, retourne ta croquette pour faire chauffer l'autre côté (7 à 10 minutes aussi).



**⚠ Attention** le quinoa coûte cher. Fais attention quand tu prévois ton budget pour le concours cuisine.

*Accompagne ton plat de salade ou sers-le en accompagnement d'une viande et de légumes.*

Source : [ondinecheznanou.blogspot.be](http://ondinecheznanou.blogspot.be)