Galettes de quinoa, chou kale et courgette.

Ingrédients pour 5 à 6 personnes :



- 150 gr de quinoa blond
- 1 petite courgette verte ou jaune
- 35 gr de chou kale (choisir des feuilles dont la nervure est tendre)
- 4 gros œufs ou 6 petits
- 1 petite botte de persil plat
- 35 gr de chapelure (si possible maison, fabriqué avec du pain sec)
- 120 gr de fromage râpé (Emmental, Gruyère, Comté)
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de jus de citron + 2 c à c du zeste (citron bio de préférence)
- sel

La veille : faire tremper au moins 8 heures le quinoa, puis le rincer abondement à l'eau froide et le laisser égoutter.
Faire revenir 1 à 2 minutes le quinoa dans une casserole à feu moyen, puis ajouter 300 ml d'eau chaude, porter à ébullition.
Baisser le feu, laisser cuire 15 minutes à couvert sur feu doux, puis laisser gonfler 10 minutes hors du feu.
Laisser refroidir une nuit.
Le jour même : râper la courgette, disposer dans une passoire pour qu'elle dégorge, durant 30 minutes. Sécher la courgette dans un essuie propre, en comprimant afin d'éliminer l'excédent d'eau.
Mélanger soigneusement : le quinoa froid, la courgette râpée, le persil finement ciselé, le chou kale détaillé en fines lanières, la chapelure, le fromage au choix râpé, les œufs, l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron et le sel selon votre goût.
Préchauffer le four à 100°C (pour garder les galettes au chaud).
Dans une poêle en inox (afin d'éviter le revêtement toxique), verser une bonne quantité d'huile d'olive, faire chauffer à feu moyen et déposer 3 à 4 petites boules du mélange. Appuyer délicatement avec une fourchette afin de former des galettes bien rondes.
Faire dorer 3 à 5 minutes et retourner délicatement à l'aide d'une spatule.
Lorsque chaque côté est cuit, placer sur la plaque de cuisson et garder au chaud, jusqu'à utilisation de toute la préparation.
Jeter l'huile d'olive entre chaque cuisson des galettes afin d'utiliser une huile d'olive non oxydée par la chaleur.
Servir avec des crudités.

Les qualités nutritionnelles :

- ✔ **Du chou kale (pour 100 gr) :** seulement 35 calories. Riche en fibre (3,5 gr), contient 150 mg de Calcium (100 ml de lait en contient seulement 125 mg), 47 mg de Magnésium et 491 mg de Potassium. Riche en vitamine C avec 120 mg (contre 53,2 mg pour 100 gr d'orange).
  Intéressant également pour sa teneur en vitamine K (704 µgr) : la vitamine K joue un rôle important dans la coagulation du sang, facilite l'action de l'ostéocalcine dans l'anabolisme osseux.
  Riche en bêta-carotène (provitamine A), en flavonoïdes, en quercétine (anti-inflammatoire et protecteurs cellulaires).
  Sa richesse en sulforaphane (comme le brocoli) en fait un allié intéressant dans la prévention des risques de cancers.
- ✔ **Du quinoa :** le quinoa est une espèce de plante herbacée de la famille des Chénopodiacées (comme les épinards et les betteraves), c'est une pseudo-céréale. Le quinoa, riche en acides aminés essentiels (contient une grande quantité de protéines de haute qualité), des acides gras polyinsaturés et de nombreux micronutriments. Sa graine est aussi riche en calcium, fer et vitamines B.