



LES RECETTES PRO DE G&LDF

GALETTE D'HARICOTS AZUKI

INGREDIENTS

2 VOL. D'HARICOT AZUKI
1 VOL. DE FLOCON
D'AVOINE CONCASSÉ
1 VOL. D'OEUF
0.5 VOL. DE QUINOA
0.5 VOL. D'AIL + OIGNON
ROUGE
0.5 VOL DE POIVRON
ÉPICES À LA CONVENANCE



TEMPS DE CUISSON



RAPIDE

DIFFICULTÉ



FACILITÉ D'ASSEMBLAGE



CIBLE



PROCÉDÉ

- LA VEILLE, FAIRE TREMPER LES HARICOTS AZUKI
- PORTER LES EN CUISSON PENDANT AU MOINS 45 MIN
- FAIRE CUIRE LE QUINOA
- MIXER LES LÉGUMES
- MIXER LES AZUKI POUR OBTENIR UNE PÂTE GRANULEUSE
- MÉLANGER TOUT LES INGRÉDIENTS (OEUF, ÉPICES, FLOCON D'AVOINE, QUINOA, LÉGUMES, AZUKI)
- FORMER LES GAULETTES
- CUIRE AU FOUR (200°C) PENDANT 15MIN

