

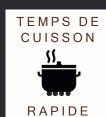
LES RECETTES PRO DE G&LDF

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











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, LÉ GUMES, AZUKI)
- FORMER LES GALETTES
- CUIRE AU FOUR (200°C) PENDANT 15 M I N















