

Œufs pochés sur galette de quinoa à la ciboulette

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min



75 g de quinoa cru
1 oignon émincé
2 cc d'huile d'olive
5 œufs
1 cs de fromage blanc nature 0 %
Quelques brins de ciboulette ciselés
2 cs de farine
200 g de roquette
1 cs de vinaigre balsamique
Sel, poivre

Astuce

Parfumez les galettes avec d'autres herbes au goût prononcé : coriandre, basilic, estragon.

1. Faire cuire le quinoa 20 min à l'eau bouillante salée. Égoutter et laisser tiédir dans un saladier. Dans une poêle, faire revenir l'oignon 3 à 4 min avec 1 cc d'huile d'olive puis l'ajouter au quinoa. Incorporer 1 œuf, le fromage blanc et la ciboulette, fouetter et ajouter la farine. Mélanger de nouveau.
2. Former 8 petites galettes (ou 4 grandes). Les faire dorer dans une poêle antiadhésive avec le reste d'huile pendant 3 à 4 min de chaque côté. Les déposer 2 par 2 dans les assiettes. Réserver au chaud.
3. Pocher les œufs dans une grande casserole d'eau frémissante pendant 3 à 4 min, en tournant l'eau autour des œufs pour rassembler le blanc autour du jaune. Déposer un œuf au centre de chaque assiette sur les galettes. Répartir la roquette. Verser quelques gouttes de vinaigre, saler, poivrer et servir aussitôt.

