

GALETTES QUINOA BETTERAVE

POUR 8 GALETTES

- 250 g de betteraves cuites
- 1 oeuf
- 90g de quinoa
- 100g de feta
- 1/2 oignon émincé
- 1 gousse d'ail
- 3 c à c de jus de citron
- 3 C à S de chapelure
- 1/2 c à c de sel
- Poivre

- > Préchauffer le four à 190°C
- > Mixer la betterave
- > La déposer dans un saladier et ajouter tous les ingrédients
- > Mélanger
- > A l'aide d'une cuillère à glace, former des boules et les déposer sur une plaque allant au four puis les aplatir
- > Enfourner pour 15 minutes d'un côté puis 15 minutes de l'autre

BON APPETIT




DACHER NUTRITION

Diététicienne Nutritionniste
Diplômée d'État

 [ELODIEDACHER_DIETETICIENNE](https://www.instagram.com/elodiedacher_dieteticienne)

 Lun - Ven : 8h00 > 18h00

 contact@dachermadiet.com

 06.59.32.25.22

Les laitages ne sont pas obligatoires. Ce menu est adapté à vos besoins uniquement.
Ne continuez pas votre menu en cas de douleurs ou d'inconfort digestif.

