



Galette de poisson

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

260kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
10 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 1 personne

- 75 ml de bouillon de légumes dégraissé
- 1 demi oignon émincé
- 100 gr de poisson blanc
- 1 oeuf
- 1 demi gousse d'ail
- 2 cm de gingembre émincé finement
- 20 gr de farine
- 1 cs de sauce soja
- 2 cs de jus de citron
- 1 cs de concentré de tomate
- 1 poignée de branches de coriandre fraîche
- 4 branches de persil plat
- 1 cc d'huile d'olive pour la cuisson
- 1 demi kiwi
- 1 cc de vinaigre de xérès
- 6 branches de coriandre
- 1 poivre
- 1 mélange de salade de saison

Préparation

Galette :

1. Faire revenir l'oignon avec 3 cuillères à soupe de bouillon pendant 3 minutes dans un poêlon. Réserver.
2. Mixer dans un bol le poisson, l'ail pressé, le gingembre, la sauce soja, le jus de citron, le concentré de tomate, les branches de coriandre, le persil plat et l'oignon cuit.
3. Mélanger l'oeuf à la préparation, ainsi que la farine, et réserver au frigo pendant 30 minutes.

Vinaigrette :

4. Mixer dans un bol le 1/2 kiwi, la coriandre, le vinaigre, 3 cuillères à soupe de bouillon et du poivre.

Cuisson :

5. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu moyen et y déposer 2 à 3 galettes à l'aide d'une grande cuillère. Cuire 5 minutes de chaque côté. Servir avec la salade assaisonnée de vinaigrette au kiwi.