

Galettes de fruits de mer

Recette reproduite avec l'autorisation de: Trousse d'outils sur les stratégies incitatives de Santé publique Ottawa



Portions: 4 galettes

Ingrédients :

- 1 boîte (170 g) de thon ou 1 boîte (213 g) de saumon, égoutté
- ¼ tasse (60 ml) de céleri finement haché
- 2 cuillère à soupe (30ml) de relish
- 2 œufs, légèrement battus
- ½ tasse (125ml) de chapelure
- 2 oignons verts, hachés, ou ¼ tasse (60 ml) d'oignon, finement coupé en dés
- Poivre noir, au goût
- Huile végétale pour la friture



Préparation :

1. Dans un grand bol à mélanger, mélangez tous les ingrédients sauf l'huile
2. Formez 4 galettes
3. Faites chauffer l'huile dans une poêle antiadhésive à feu moyen
4. Cuisez les galettes jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés, environ 3 minutes par côté

Conseil : conservez les croûtes de pain pour faire de la chapelure. Faites-les sécher dans un four à basse température, puis broyez-les dans un mixeur, dans un sac avec vos mains ou à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Congelez les croûtes ou la chapelure pour les conserver plus longtemps.