

GALETTES DE CABILLAUD PIQUANTES

Mise en place et préparation: env. 35 min

- | | |
|---|---|
| 300 g de pommes de terre en robes champs (à chair farineuse), cuites juste avant, chaudes | peeler, écraser dans un bol |
| 300 g de filets de cabillaud, en petits dés | |
| 2 c. à soupe de coriandre, grossièrement hachée | |
| 1 piment rouge, en rouelles, épépinées | |
| ½ c. à café de sel | incorporer tous les ingrédients, façonner 8 boules de même taille, aplatir un peu |
| 3 c. à soupe de beurre à rôtir | bien chauffer dans une grande poêle antiadhésive. Cuire les galettes env. 6 min sur chaque face sur feu moyen |
| 1 c. à soupe de vinaigre balsamique | |
| 2 c. à soupe d'huile d'olive | |
| ¼ de c. à café de sel, un peu de poivre | mélanger dans un saladier |
| 150 g de salade verte | incorporer, dresser avec les galettes |

Par personne: lipides 16 g, protéines 16 g, glucides 17 g, 1159 kJ (277 kcal)

