



GALETTES DE SAUMON ET POIREAU

Cette recette associe la douceur fondante du poireau à la fraîcheur du fromage et au caractère du saumon fumé. Parfait pour un brunch ou un dîner léger.



PREP TIME
15MIN



COOK TIME
20MIN



SERVINGS
1 PERSONNE

Instructions

- Préparer la fondue de poireaux
 - Laver soigneusement le poireau et l'émincer finement.
 - Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
 - Faire revenir les poireaux à feu moyen jusqu'à ce qu'ils soient tendres et "tombés" (environ 10 minutes).
 - Laisser tiédir la préparation dans un saladier.
- Préparer l'appareil
 - Ciseler l'oignon finement.
 - Ajouter aux poireaux tiédés : la farine, les œufs entiers, l'oignon ciselé et une pincée de sel.
 - Mélanger vigoureusement jusqu'à l'obtention d'une pâte épaisse et homogène.
- Cuire les galettes
 - Huiler légèrement une poêle antiadhésive et la faire chauffer.
 - Déposer une louche de pâte pour former une grande galette (ou plusieurs petits tas pour des galettes individuelles).
 - Cuire à feu doux environ 5 minutes sur la première face.
 - Retourner délicatement et laisser dorer l'autre face pendant 5 minutes supplémentaires.
- Dresser et servir
 - Déposer la galette chaude dans une assiette.
 - Tartinier généreusement de fromage frais.
 - Disposer harmonieusement le saumon fumé par-dessus.
 - Parsemer d'aneth juste avant de déguster.

Ingrédients

Pour la pâte à galettes :

- 1 gros poireau (blanc et vert tendre)
- 1 oignon jaune ou rouge
- 2 œufs
- 5 à 6 c.à.s de farine
- Huile d'olive (pour la cuisson)
- Sel, poivre

Pour le dressage (Topping) :

- Tranches de saumon fumé
- Fromage frais (type St Môret, Philadelphia ou Skyr pour une version légère)
- Quelques brins d'aneth frais (ou séché)

APPORTS NUTRITIONNELS POUR UNE PERSONNE

Kcal

795KCAL
43G DE PROTÉINES

Smilla Monniz
Dietéticienne