



GALETTES DE POMMES DE TERRE ET SAUMON FUMÉ À CHAUD AVEC DE LA CRÈME AIGRE, DE L'ANETH ET UNE SALADE AU CHOU-RAVE ET À LA POMME

INGRÉDIENT SPÉCIAL



CHOU-RAVE

Ce légume oublié se prépare rapidement et se marie avec tous types de plats. Il est croquant quand il est cru et fondant après cuisson.



Chou-rave *



Pomme Elstar



Radis *



Citron



Aneth frais *



Ciboulette fraîche *



Saumon fumé à chaud *



Pommes de terre à chair ferme



Échalote



Œuf de poule élevée plein air *



Crème aigre *

50- 55 min

Facile

À manger dans les 5 jours

On retrouve les galettes de pommes de terre dans de nombreuses cuisines : les latkes juives, les dranikis biélorusses ou encore le tattie fish anglais. Elles sont exquises avec du saumon fumé. Pour la fraîcheur, vous allez préparer une salade croquante à base de chou-rave cru et de pomme.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Saladier, grosse râpe, passoire, bol, grand bol et poêle.

Recette de galettes de pommes de terre et saumon fumé à chaud : c'est parti !



1 PRÉPARER

Pesez 125 g de **chou-rave** par personne. Épluchez le **chou-rave** et retirez le trognon de la **pomme**. Découpez les deux en petits bâtonnets et taillez le **radis** en fines tranches. Pressez le jus du **citron**, puis ciselez l'**aneth** et la ciboulette. Coupez le **saumon fumé** en gros morceaux.



2 MÉLANGER LA SALADE

Dans le saladier, préparez une vinaigrette en battant l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre balsamique blanc, le miel, l'**aneth**, 1/2 cs de **jus de citron** par personne, puis salez et poivrez. Ajoutez le **chou-rave**, la **pomme** et le **radis**, puis remuez bien. Laissez les saveurs se libérer jusqu'au service.



3 RETIRER L'EAU

Épluchez les **potatoes** et l'**échalote** et râpez-les à l'aide de la grosse râpe. Versez-les dans la passoire et retirez un maximum d'eau en appuyant avec le dos d'une louche.



4 MÉLANGER

Dans le petit bol, battez bien les **œufs** à la fourchette. Dans le grand bol, ajoutez 1/2 cs d'**œuf** par personne et mélangez avec les **potatoes** râpées, l'**échalote**, la farine, puis poivrez et salez généreusement.



5 CUIRE LES GAULETTES

Faites chauffer l'huile de tournesol dans la poêle à feu moyen-vif. Dès qu'elle est bien chaude, mettez-y 5 galettes de **potatoes** par personne. Aplatissez-les délicatement et faites-les cuire 4 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Retournez-les à l'aide d'une spatule fine et poursuivez la cuisson 3 minutes★.

★**CONSEIL** : Si votre spatule est fine, vous parviendrez d'autant mieux à la glisser sous les galettes. Elles risquent alors moins de se casser.



6 SERVIR

Servez les **galettes de pommes de terre** sur les assiettes et disposez les morceaux de **saumon** par-dessus. Alternez avec des touches de **crème aigre** et accompagnez le tout de la **salade**. Parsemez de **ciboulette**.

★**CONSEIL** : Si vous préparez des galettes pour plus de 2 personnes, utilisez plusieurs poêles ou maintenez les galettes au chaud dans le four.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

| | 1P | 2P | 3P | 4P | 5P | 6P |
|--------------------------------------------|---------------|-----|-----|------|------|------|
| Chou-rave (g) * | 125 | 250 | 375 | 500 | 625 | 750 |
| Pomme Elstar (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Radis (pc) * | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Citron (pc) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Aneth frais (brins) 23) * | 4 | 8 | 12 | 16 | 20 | 24 |
| Ciboulette fraîche (brins) 23) * | 5 | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 |
| Saumon fumé à chaud (g) 4) * | 100 | 200 | 300 | 400 | 500 | 600 |
| Pommes de terre à chair ferme (g) | 300 | 600 | 900 | 1000 | 1200 | 1500 |
| Échalote (pc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) * | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Crème aigre (g) 7) * | 25 | 50 | 75 | 100 | 125 | 150 |
| Huile d'olive vierge extra* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Vinaigre balsamique blanc* (cs) | ¼ | ½ | ¾ | 1 | 1¼ | 1½ |
| Miel* (cc) | ½ | 1 | 1½ | 2 | 2½ | 3 |
| Farine* (cs) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| Huile de tournesol* (cs) | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 12 |
| Poivre et sel* | Selon le goût | | | | | |

* À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

| VALEURS NUTRITIONNELLES | PAR PORTION | POUR 100 G |
|-------------------------|-------------|------------|
| Énergie (kJ/kcal) | 4313 / 1031 | 547 / 131 |
| Lipides (g) | 54 | 7 |
| Dont saturés (g) | 11,9 | 1,5 |
| Glucides (g) | 89 | 11 |
| Dont sucres (g) | 18,5 | 2,3 |
| Fibres (g) | 12 | 2 |
| Protéines (g) | 39 | 5 |
| Sel (g) | 1,4 | 0,2 |

ALLERGÈNES

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !