



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 GALETTES

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 !