



# GALETTES DE SAUMON

avec patates douces rôties et salade aux tomates

PRONTO



**BONJOUR**

## GALETTES DE SAUMON

Cuisez un plat digne d'un grand restaurant dans le confort de votre cuisine!

**PRÉP: 15 MIN** | **TOTAL: 30 MIN** | **CALORIES: 704**



Filets de saumon, sans la peau



Patate douce, en cubes



Ciboulette



Chapelure panko



Échalote



Citron



Tomates raisins



Mélange printanier



Céleri, en tranches



Mayonnaise



Yogourt grec

## SORTEZ

- Plaque à cuisson
- Fouet
- Râpe
- Zesteur
- Grand bol
- Essuie-tout
- Grande poêle antiadhésive
- Sucre (½ c. à thé | 1 c. à thé)
- Cuillères à mesurer
- Sel et poivre
- Bol moyen
- Huile d'olive ou de canola
- Petit bol

## INGREDIENTS

2 pers | 4 pers

- Filets de saumon, sans la peau **0** 227 g | 454 g
- Patate douce, en cubes 340 g | 680 g
- Ciboulette 10 g | 10 g
- Chapelure panko **1** ½ tasse | 1 tasse
- Échalote 50 g | 50 g
- Citron 1 | 1
- Tomates raisins 113 g | 227 g
- Mélange printanier 56 g | 113 g
- Céleri, en tranches 56 g | 113 g
- Mayonnaise **3,9** 2 c. à table | 4 c. à table
- Yogourt grec **2** 100 g | 200 g

## ALLERGENS | ALLERGÈNES

Some ingredients are produced in a facility that also processes milk, mustard, peanuts, sesame, soy, sulphites, tree nuts and wheat.

Certains ingrédients sont produits dans des installations qui traitent également lait, la moutarde, les arachides, le sésame, le soja, les sulfites, les noix et le blé.

- 0** Seafood/Fruit de Mer
- 1** Wheat/Blé
- 2** Milk/Lait
- 3** Egg/Oeuf
- 4** Soy/Soja
- 5** Tree Nut/Noix
- 6** Mustard/Moutarde
- 7** Peanut/Cacahuète
- 8** Sesame/Sésame
- 9** Sulphites/Sulfites
- 10** Crustacean/Crustacé
- 11** Shellfish/Fruit de Mer

\*Wash and dry all produce.

\*\*Cook to a min. internal temp. of 70°C/158°F.



## BON DÉPART



Préchauffer le four à **425°F** (pour rôtir les patates douces). Commencer à cuisiner lorsque le four est à la bonne température! À l'étape 2, user de prudence en râpant l'échalote. Hacher finement les morceaux plus difficiles à râper.



**1 RÔTIR LES PATATES**  
**Laver et sécher tous les aliments.\***  
Sur une plaque à cuisson, arroser les **patates douces** de **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Rôtir au centre du four en remuant à mi-cuisson jusqu'à ce qu'elles soient brun doré et tendres, de 22 à 23 min.



**4 POÊLER LES GAULETTES**  
Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, ajouter **1 c. à table** d'huile, puis **4 galettes**. Cuire jusqu'à ce que le dessous des **galettes** soit doré, de 2 à 3 min. Retourner les **galettes**, puis ajouter **1 c. à table** d'huile à la poêle. Poêler jusqu'à ce que les **galettes** soient dorées et complètement cuites, de 2 à 3 min par côté. (**ASTUCE:** cuire à une temp. interne min. de 70°C/158°F.\*\*) (**NOTE:** cuire les galettes en 2 étapes pour 4 pers, en ajoutant chaque fois 1 c. à table d'huile.)



**2 PRÉPARATION**  
Entre-temps, couper les **tomates** en deux. Zester, puis presser **la moitié** du **citron** (1 citron pour 4 pers). Couper **le reste** de **citron** en quartiers. Hacher finement **la ciboulette**. Râper l'**échalote**. Hacher le **céleri** en morceaux de 0,25 cm (¼ po). Sécher les **filets de saumon** avec un essuie-tout, puis **couper** en cubes de 0,25 cm (¼ po). (**ASTUCE:** plus le saumon et le céleri sont petits, mieux ils s'amalgameront.)



**5 PRÉPARER LA SALADE**  
Entre-temps, dans un petit bol, combiner le **yogourt**, **le reste** de **ciboulette** et **½ c. à table** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Réserver. Dans un bol moyen, fouetter **½ c. à table** de **jus de citron** (doubler pour 4 pers), **½ c. à thé** de **sucre** (doubler pour 4 pers) et **1 c. à table** d'huile (doubler pour 4 pers). **Saler** et **poivrer**. Incorporer le **mélange printanier** et les **tomates**.



**3 PRÉPARER LES GAULETTES**  
Dans un grand bol, combiner le **saumon**, la **panko**, **½ c. à table** de **ciboulette** (doubler pour 4 pers), le **zeste de citron**, la **mayo**, l'**échalote**, le **céleri** et **½ c. à thé** de **sel** (doubler pour 4 pers). **Poivrer**. Bien mélanger. En pressant avec les mains, façonner **4 galettes** (8 galettes pour 4 pers) d'une épaisseur d'environ 1,25 cm (½ po).



**6 FINIR ET SERVIR**  
Répartir les **galettes de saumon** dans les assiettes. Servir avec les **patates douces** et la **salade**. Garnir les **galettes** d'une touche de **yogourt à la ciboulette**. Arroser du jus d'un **quartier de citron**, au goût.

## COPIEUX!

Obtenez votre dose d'oméga-3 avec ce souper facile!