

Galettes de saumon faciles à préparer



Découvrez une délicieuse fusion de saveurs dans nos galettes de saumon faciles à préparer. Avec leur texture moelleuse et leur préparation rapide, ces galettes vous feront fondre de plaisir ! Une recette savoureuse à adopter dès maintenant.

Préparation 5 min

Cuisson 10 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 165

Lipides 5

Glucides 14

Fibres 1

Protéines 16

Sodium 370

Ingrédients

- 1 boîte de 142 g de saumon, égoutté
- 80 ml (? tasse) de chapelure (de blé entier de préférence)
- 1 œuf
- 60 ml (¼ tasse) de persil, haché
- 1 gousse d'ail, hachée

- 15 ml (1 c. à soupe) de câpres
- Pain à hamburger (facultatif)
- Garnitures au choix (facultatif)

Préparation

1. Dans un petit bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse.
2. Avec vos mains, diviser et façonner le mélange en 4 galettes rondes d'environ 3 à 4 cm d'épaisseur.
3. Faire cuire dans un poêlon à feu moyen 4 à 5 minutes de chaque côté, ou jusqu'à ce que le saumon soit bien cuit et que l'extérieur soit d'un brun doré très foncé.
4. Servir avec un petit pain à hamburger ou de la laitue ! Utiliser les garnitures de votre choix.

Notes

Si vous le souhaitez, doublez ou triplez la recette pour en faire des réserves au congélateur. Les galettes de saumon cuites peuvent être congelées jusqu'à 3 semaines. Laissez-les décongeler au réfrigérateur, puis réchauffez-les dans un poêlon tel qu'indiqué dans la préparation.



Jennifer Lamarche – Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine | Coordinatrice événementiel
Nutritionniste Diététiste à Sainte-Catherine