

GALETTES DE POISSON AUX GRAINES DE FENOUIL

Mardi 19 Avril 2022

Toujours tout utiliser :

*Galettes de poisson aux graines de fenouil pour 3 personnes :
4 sp vert □ – 2 spl bleu□ – 2 spv violet□ – 2 psp□ par part*

-360 g de poisson blanc cuit : 3 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-1 tranche 40 g de pain de mie complet : 2 sp vert bleu violet□□□ – 2 psp□

-1 œuf moyen : 2 sp vert □ – 0 spl bleu□ – 0 spv violet□ – 0 psp□*

-3 cuillerées à café de chapelure : 1 sp vert bleu violet□□□ – 1 psp□

-1 cuillerée à soupe d'huile d'isio 4 : 4 sp vert bleu violet□□□ – 4 psp□

-1 cuillerée à café de graines de fenouil : 0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□

-sel fin poivre blanc

Mettre dans le bol du mixeur le poisson coupé en morceaux, le pain de mie émietté, l'œuf, le sel le poivre et mixer par à-coups.

Retirer la farce du bol du mixeur et rajouter les graines de fenouil. Bien mélanger et rectifier l'assaisonnement.

Former 6 galettes et les rouler dans la chapelure.

Chauffer l'huile dans une poêle et cuire les galettes de poisson recto verso quelques minutes.



J'ai préparé ces galettes avec des restes de poissons blancs cuits à l'eau : merlu, cabillaud, églefin et je les ai accompagnées de haricots beurre à la sauce tomate maison sans MG (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□)

Pour le repas : radis roses + 100 g de faisselle salée 0% + 30 g de pain de seigle (3 sp vert □ - 3 sp bleu□ - 2 spv violet□ - 2 psp□) -galettes de poisson aux graines de fenouil (4 sp vert □ - 2 spl bleu□ - 2 spv violet□ - 2 psp□) - haricots beurre à la sauce tomate maison (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□) - fraises (0 sp vert bleu violet□□□ - 0 psp□). Total : 7 sp vert □ - 5 spl bleu□-4 spv violet□-4 psp□

Surtout recalculiez bien vos perso points psp □ fonction de vos choix

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés