

# 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**