

## Galettes de brocoli et poisson

Pour 4 personnes. Préparation 10 min



Recette compatible avec

- Hyposodé
- Dyslipidémie
- Sans gluten
- Sans lactose
- Végétalien
- Végétarien

**Bien s'organiser :** Un reste de brocoli qui dort dans le frigo ? Peu importe le légume, cela fonctionne avec tout : chou-fleur, carotte, épinards... Bref, c'est la recette sauve-tout ! Avec des légumes déjà cuits, en moins de 2, vous aurez préparé le dîner tout ayant vérifié les tables de multiplication du petit dernier...Allez, zou, c'est qui la super maman ?

**Repas complet :** Complétez ces galettes par une entrée de crudités ou des légumes supplémentaires. Vous finirez par un dessert (produit laitier et/ou fruit)

### Ma liste de courses... Chez

#### Le primeur :

- 500 g de brocoli (c'est l'équivalent d'une demie assiette bien remplie)
- ½ oignon
- Quelques feuilles de coriandre fraîche
- Du jus de citron vert

#### Le poissonnier :

- 400g de filet de cabillaud ou autre poisson

#### L'épicerie :

- 4 cuillères à soupe de farine
- Sel-poivre

#### Le fromager-crémier :

- 3 gros œufs

1. Battez les œufs dans une grande jatte. Si votre brocoli n'est pas cuit, faites-le cuire dans un gros volume d'eau après l'avoir coupé en morceaux. Réservez-le dans la jatte après l'avoir grossièrement écrasé.
2. Dans un micro-ondes, faites cuire à couvert votre poisson. Réduisez-le en morceaux avec une fourchette et gardez l'eau de cuisson. Ajoutez-le tout aux œufs et brocoli.
3. Emincez l'oignon, renversez -le dans la jatte avec ses copains. Ajoutez la farine, salez, poivrez et mélangez intimement.
4. Dans une poêle anti-adhésive, versez un peu d'huile, faites bien chauffer. Avec une cuillère à soupe, prélevez de votre préparation et déposez-la dans la poêle pour former une galette. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement de votre préparation. Faites cuire vos galettes 5 minutes à feu modéré, retournez-les et laissez de nouveau 5 minutes.
5. Avant de servir, jetez quelques feuilles de coriandre fraîche et versez quelques gouttes de citron. Dégustez !