

GALETS DE CABILLAUD

Rapidité et simplicité sont les maîtres-mots de cette recette. Très intéressante nutritionnellement grâce à sa teneur en protéines et en glucides complexes, elle contient également des lipides. Un bon équilibre recherché en cas de dénutrition. La mastication sera facilitée grâce à la texture fondante et onctueuse.



Temps de préparation : 5 min - Temps de cuisson : 6 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (4 personnes)

- 250 g de cabillaud
- 100 g de comté râpé
- 1 œuf
- 140 g de grains de maïs
- 2 c. à s. de maïzena
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. de persil ciselé
- 1 c. à c. d'ail écrasé
- farine
- huile d'olive

Préparation

Hacher le cabillaud puis ajouter tous les ingrédients.

Former 8 galets, fariner et faire dorer à l'huile d'olive pendant 3 minutes de chaque côté.

Servir chaud et accompagner d'une salade verte.