

# GALETTES DE POISSON



Pour 4 personnes

## INGRÉDIENTS

- 300 G** de filets de poisson  
(thon, merlu, cabillaud, truite ...)
- 400 G** de pommes de terre
- 3** œufs
- 1** bouquet de persil
- 1** bouquet de cébette
- 200 G** de panko
- 150 G** de farine
- 150 G** de mayonnaise
- 40 G** de capres
- 30 CL** d'huile de tournesol
- 1** citron bio
- 1** tête d'ail
- Tabasco vert
- [Sel](#)
- [Poivre](#)

## RÉALISATION

- 1.** Préparer l'ail confit en emballant une tête d'ail dans du papier aluminium avec un filet d'huile d'olive. Enfourner la tête d'ail ainsi préparée pendant 40 à 50 minutes à 180°C, puis réserver.
- 2.** Éplucher les pommes de terre et les mettre à cuire dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant une dizaine de minutes pour qu'elles restent très fermes. Égoutter les pommes de terre et les laisser refroidir.
- 3.** Une fois froides, râper les pommes de terre dans un saladier à l'aide d'une grosse râpe. Nettoyer et détailler le poisson en petits dés, puis l'ajouter au saladier contenant les pommes de terre râpées.
- 4.** Ciseler une poignée de feuilles de persil et quelques pousses de cébette, puis les ajouter au mélange.
- 5.** Séparer les blancs et les jaunes de deux œufs, ajouter les jaunes au mélange, saler, poivrer, et mélanger à la main jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène légèrement collant.
- 6.** Façonner huit galettes identiques, à la main ou à l'aide d'un petit cercle de pâtisserie, puis réserver.
- 7.** Battre l'œuf restant avec les blancs d'œufs préalablement réservés, puis verser le mélange dans une assiette creuse. Préparer un autre récipient contenant la farine et un troisième avec le panko.
- 8.** Paner chaque galette de poisson en les passant dans la farine, puis dans les œufs battus, puis dans le panko, en prenant soin de bien faire adhérer ce dernier. Réserver.
- 9.** Préparer la sauce en rassemblant dans un mixeur la mayonnaise, les câpres, quatre gousses d'ail confit, quelques zestes de citron, une poignée de feuilles de persil et quelques gouttes de Tabasco. Mixer le tout et débarrasser dans un bol de présentation. Décorer de zestes de citron et de quelques feuilles de persil, puis réserver.
- 10.** Mettre à chauffer l'huile de friture dans une poêle. Lorsqu'elle atteint une température de 170°C, y plonger les galettes de poisson panées et les laisser dorer pendant 2 à 3 minutes de chaque côté, en ajustant le temps de cuisson selon l'épaisseur des galettes. Débarrasser les galettes sur du papier absorbant.
- 11.** Servir les galettes sur une jolie planche de présentation, accompagnées de la sauce et de quartiers de citron.

