

Galettes de poisson, petits légumes et purée de panais à la fève tonka

Recette issue de *Cuisine facile*, Marabout



Pour les galettes de poisson (pour 6 galettes):

8 à 10 cl de lait

2 pincées de safran

250 gr de filet de poisson blanc (j'ai pris du flétan)

4 (petites) pommes de terre

1 gousse d'ail

1 cuil à soupe bombée de farine

jus de citron

persil ciselé

5 cl de crème fraîche

menthe ciselée pas mise

beurre

sel, poivre

Purée de panais :

2 panais

sel, poivre

fève tonka

Pour les légumes :

3 courgettes

3 carottes

1 cs de préparation pour pesto (sans fromage)

sel, poivre

Mettez le lait et le safran dans une poêle et faites chauffer jusqu'aux premiers frémissements.

Ajoutez le poisson en augmentant peu à peu le feu et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit opaque et commence à se défaire. Pensez à le retourner à mi-cuisson.

Quand il est cuit, mettez le poisson dans un saladier et emiettez le grossièrement.

Réservez le lait.

Pelez les pommes de terre et les faire cuire avec la gousse d'ail pelée dans l'eau frémissante environ 12 minutes.

Egouttez le tout puis écrasez les pommes de terre (et l'ail). Réduisez en purée en mouillant avec le lait au safran.

Quand la purée est lisse, incorporez le poisson, la farine, un peu de jus de citron, du persil et 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Salez, poivrez et bien mélangez.

Formez 6-10 galettes (*selon la taille désiré*) et laissez refroidir au frigo pendant que vous préparez la sauce : mélangez le reste de crème fraîche, le jus d'un demi citron, (la menthe) et le persil. Salez, poivrez, bien mélanger et mettre au frais. Faire chauffer le beurre dans une poêle et faire revenir les galettes de poisson environ 3 minutes de chaque côté. Une croûte dorée doit se former.

Purée de panais :

Pelez les panais et coupez-les en cubes.

Mettez-les dans la cocotte remplie d'eau avec un peu de gros sel.

Laissez cuire 10 minutes après le sifflement.

Egouttez les morceaux de panais puis réduisez-les en purée. Salez, poivrez, ajoutez éventuellement du beurre. Bien mélanger.

A l'aide d'un emporte pièce, disposer de la purée à l'intérieur et tasser dans l'assiette.

Râpez de la fève tonka sur le dessus.

Légumes :

Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles.

Coupez les courgettes en rondelles. Faites chauffer tous les légumes aux micro-ondes en remuant toutes les 4 minutes. Rajoutez le pesto en fin de cuisson pour assaisonner.