

5 **15**

Galettes de crevettes nordiques

PORTIONS

4 portions (8 galettes)

TEMPS DE PRÉPARATION

15 minutes

TEMPS DE CUISSON

6 minutes

Information nutritionnelle

Par portion (2 galettes): calorie 306; protéines 22 g; matières grasses 17 g; glucides 15 g; fibres 1 g; fer 2 mg; calcium 169 mg; sodium 849 mg



Vous souhaitez intégrer plus de [fruits de mer](#) à votre alimentation? Ces galettes de crevettes nordiques sont une délicieuse façon de se familiariser avec ces [petits crustacés](#) bourrés de vitamines!

Ingrédients



450 g (750 ml) de crevettes nordiques hachées grossièrement



1 gros oeuf



125 ml (1/2 tasse) de mozzarella râpée



2 oignons verts hachés



60 ml (1/4 de tasse) de mayonnaise

[Sélectionner tous les ingrédients](#)

Prévoir aussi:

- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 15 ml (1 c. à soupe) d'ail haché

Facultatif:

- 60 ml (1/4 de tasse) de persil frais haché

Étapes

- 1 Dans un bol, mélanger les crevettes avec l'oeuf, la mozzarella, les oignons verts, la mayonnaise, la farine, l'ail et, si désiré, le persil. Saler et poivrer.
- 2 Façonner huit galettes avec la préparation.
- 3 Dans une poêle, chauffer un peu d'huile d'olive à feu doux moyen. Cuire les galettes de 3 à 4 minutes de chaque côté.

Pour accompagner:

Trempette mayonnaise et lime

Dans un bol, mélanger 125 ml (1/2 tasse) de mayonnaise avec 30 ml (2 c. à soupe) de ciboulette fraîche hachée, 15 ml (1 c. à soupe) de zestes de lime, 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime frais et 2,5 ml (1/2 c. à thé) de poudre de cari.