

Plat

GALETTE DE MOULES ET LÉGUMES

 **MOULES**
DÉCORTIQUÉES | **T2**



PORTION
10 portions



PRÉPARATION
5min



CUISSON
10min



REPOS
-

Ingrédients

Moule T2 décongelée	610 gr
Févolin® ou farine de lin	70 gr
Jus de moule	70 gr
Moule T2 décongelée mixée finement (type purée)	50 gr
Petit pois blanchi	50 gr
Poivron rouge grillé sans peau (dés de 5mm)	50 gr
Oignon sué (brunoise de 2mm)	50 gr
Double concentré de tomate	40 gr
Sel	une pincée
Poivre gris	une pincée

Déroulé de la recette

- Mélanger les moules (entières et en purée), les oignons, les petits pois, les poivrons, le sel et le poivre.
- Incorporer le Févolin® au jus de moule puis l'ajouter au mélange précédant avec le concentré de tomate. Bien mélanger puis déposer la préparation dans un moule rond et presser afin de former des galettes d'épaisseur homogène.

CUISSON

- Cuire les galettes au four à 180°C (10% d'humidité) pendant 15 minutes puis les refroidir au réfrigérateur.

REMISE EN ŒUVRE

Réchauffer et faire dorer les galettes à la poêle avec un peu de matière grasse. Monter en burger ou déguster avec un accompagnement.

