

Galette de crabe façon Thaï

foodType.0101



Note : 1

Portions :6 parts

Difficulté : 2

Temps de préparation :20 min

Temps de cuisson/repos :15 min

Calories par portion : 130.667 Kcal

Charge glycémique par portion: -1

Les ingrédients

- 400.0 gr Batonnet surimi
- 1.0 u Courgette
- 1.0 u Carotte
- 5.0 gr Piment fort
- 2.0 u Oignon
- 1.0 cs Persil
- 1.0 cs Coriandre (bouquet)
- 1.0 u Blanc d'oeuf
- 3.0 cs Huile d'arachide

Idéal pour les apéro dinatoires

Préparation du poisson

Couper les bâtonnets de crabes en fines lamelles.

Préparation des légumes

Laver la courgette et râper la. Faire de même avec la carotte. Couper et hacher finement les oignons. Laver le piment et couper le finement. Laver le persil et la coriandre et hacher les.

Dans un plat, mélanger tous les ingrédients, sauf le blanc d'oeuf et l'huile. Fouetter le blanc d'oeuf jusqu'à ce qu'il soit mousseux mais pas trop ferme. Puis incorporer le au mélange.

Cuisson

Dans une poêle anti-adhésive, mettre l'huile et la faire chauffer puis a l'aide d'une cuillère à soupe faire 4 tas

de la préparation , étaler les galettes délicatement et les laisser cuire pendant 4-5 min de chaque coté jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Et procéder de même pour le reste de la préparation.

Présentation

A proposer avec un salade et un peu de sauce Noc Nam.