

Galettes de truite automnales



Recette de Julie Aubé et photo de Rachel Ouellette

Donne 8 portions de 2 galettes
Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson: 20 minutes
Se congèle

Ingrédients

Sauce aux algues

¼ tasse (60 ml) yogourt nature
¼ tasse (60 ml) mayonnaise
1 c. à thé (5 ml) algues séchées émietées
¼ c. à thé (1 ml) piment Gorria moulu ou un peu de sauce piquante

Galettes

2 ½ tasses (625 ml) de truite locale cuite, émietée (ou d'omble fontaine)
½ tasse (125 ml) de poisson fumé à chaud au choix, haché
1 ¼ tasse (310 ml) de purée de courge
1 ½ tasse (375 ml) de carottes râpées, tassées
1 ½ tasse (375 ml) de céleri-rave râpé, tassé
3 œufs

1 tasse (250 ml) de cheddar fort local râpé
¼ tasse (60 ml) de graines de caméline (facultatif)
1 c. à thé (5 ml) de poivre des dunes moulu
¼ c. à thé (1 ml) de sel
2 filets d'huile de tournesol

Préparation

Sauce aux algues

1. Mélanger tous les ingrédients et réserver au frais.

Galettes

2. Préchauffer le four à 220°C (425°F).
3. Dans un grand bol, mélanger la truite, le poisson fumé, la purée de courge (voir notes), les carottes, le céleri-rave, les œufs, le cheddar, les graines de caméline, le poivre des dunes et le sel (ajuster selon l'assaisonnement préalable de la truite s'il s'agit d'un surplus cuit pour le souper de la veille). Bien mélanger avec les mains.
4. Couvrir 2 plaques à biscuits de papier parchemin ou de tapis de cuisson, puis y ajouter un filet d'huile. Bien étendre.
5. Séparer le mélange en 16 parties égales et façonner les galettes (environ 1/3 tasse par galette) et les disposer sur les plaques.
6. Cuire 20 minutes en tournant délicatement les galettes à mi-cuisson. Finir la cuisson sous le gril pour amener un peu plus de coloration.
7. Servir avec la sauce aux algues et une salade de saison.

Quelques petites notes...

- Fumé ou pas? L'appréciation des saveurs fumées varie d'une personne à l'autre. Si vous êtes moins fan, il suffit de ne pas mettre le poisson fumé à chaud et d'utiliser 3 tasses (750 ml) de truite cuite. C'est plus doux et on goûte davantage les légumes. Essayez, et vous saurez bien vite la version que vous préférez!
- Variantes. Si vous n'avez pas de céleri-rave, choisissez un autre légume de saison: courge, patate douce, betterave ou encore mettez plus de carottes. Vous pouvez aussi varier la sauce en remplaçant les algues par 1 c. à soupe (15 ml) de relish et ajouter des boutons de marguerite. Vous aurez alors une sauce tartare rapide et délicieuse.
- Purée de courge. L'idéal est de cuire au four une courge à chair ferme (comme la butternut) coupée en deux, les graines retirées et la face coupée contre la plaque durant environ 1h (selon la grosseur). Congeler les surplus en portions pré-mesurées pour vos futures recettes.

Lien vers la recette: <https://cariboumag.com/2020/11/galettes-de-truite-automneales/>