



**Manger et jouer pour le plaisir de vivre**

Lignes directrices pour une saine alimentation  
et une vie active dans les garderies

**Ottawa** | Santé publique  
Public Health

# Galettes au saumon

Rendement : 50 portions pour enfants

## Ingrédients

Système impérial	Ingrédients	Système métrique
4 lb	saumon en conserve égoutté	1,8 kg
2	oignons pelés et coupés	2
10	pommes de terre pelées et coupées	10
10	carottes pelées et coupées	10
3	œufs	3
½ tasse	crème sure ou mayonnaise	125 mL
3 c. à table	moutarde de Dijon	45 mL
3 c. à table	jus de citron	45 mL
¼ tasse	persil haché OU 1 c. à table/15 mL séché	60 mL
¼ tasse	aneth haché OU 1 c. à table/15 mL séché	60 mL
1 c. à thé	sel	5 mL
2 tasses	chapelure	500 mL
	huile	

*Nota : La valeur nutritive est indiquée à la page 2.*

## Préparation

1. Placer les pommes de terre, les oignons et les carottes dans un grand chaudron avec couvercle en les recouvrant d'eau.
2. Porter à ébullition; puis réduire le feu et laisser mijoter pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes deviennent tendres. Égoutter et placer dans un grand bol.
3. Ajouter le saumon et piler jusqu'à ce que le mélange devienne lisse.
4. Ajouter les œufs, les fines herbes/épices et la crème sure.
5. Utiliser une cuillère à crème glacée pour former des boulettes du mélange à saumon. Aplatir chaque boulette et recouvrir de chapelure.
6. Placer les galettes sur une tôle à cuisson recouverte d'un papier parchemin ou badigeonnée d'huile.

7. Cuire à 350 °F (175 °C) pendant 15 minutes puis retourner les galettes. Cuire de 10 à 15 minutes de plus ou jusqu'à ce qu'elles deviennent dorées.

<b>Valeur nutritive</b>
Par portion de 108 g (1 galette)
Calories 130
Lipides 3 g
Saturés 1 g
+ trans 0 g
Sodium 260 mg
Glucides 35 g
Fibres 1 g
Sucre 1 g
Protéines 12 g
Calcium 30 mg
Fer 1,5 mg

<b>Portion selon le Guide Alimentaire</b>
½ Légumes et fruits
½ Viandes et substituts