



Haricots verts • Carottes en rondelles • Petits pois • Flageolets • Jardinière de trois légumes • Tomates



## Galettes de haricots verts et filets de merlan aux pignons



Pour 12 galettes (4 à 6 personnes)

Préparation : 20 minutes • Cuisson : 10 minutes

### Ingrédients :

- 1 boîte de haricots verts d'aucy bio
- 400 g de filets de merlan
- 60 g de farine
- 30 g de pignons de pin
- 20 g de beurre
- 1 œuf
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 oignons nouveaux émincés
- 1 gousse d'ail finement hachée
- 1 demi piment rouge finement haché (facultatif)
- le zeste d'un citron non traité haché
- 1 poignée de basilic haché
- Poivre du moulin
- 1 citron pour servir

### Préparation :

Egouttez les haricots verts et placez-les sur une feuille de papier absorbant. Portez une casserole d'eau salée à frémissement et faites cuire les filets de merlan pendant 5 minutes. Effeuiliez-les en éliminant éventuellement les arêtes.

Faites torréfier les pignons de pin dans une poêle bien chaude, versez-les dans un bol puis faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans la poêle et faites-y suer l'oignon, l'ail et le piment.

Dans un saladier mélangez les haricots verts, le poisson, les pignons de pin, l'oignon, l'ail et le piment.

Ajoutez l'œuf, la farine, le zeste de citron et le basilic. Poivrez. Mélangez jusqu'à ce que tous les ingrédients soient intimement liés.

Remplissez une assiette creuse de farine ; prenez une bonne cuillerée à soupe de préparation et façonnez une galette puis enrobez-la de farine. Placez sur une assiette.

Renouvelez l'opération jusqu'à obtention des 12 galettes.

Faites chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive avec le beurre dans une grande sauteuse à feu moyen et faites frire les galettes pendant environ 3 minutes de chaque côté.

### Conseil gourmand :

Servez avec des pâtes fraîches et des quartiers de citrons.

