



MAQUEREAU EN RILLETTES

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

350G DE FILET DE MAQUEREAU
140G DE FROMAGE FOUETTÉ AU SEL DE GUÉRANDE OU FROMAGE FRAIS TARTINABLE TYPE ST MORET
80G DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
1 PETITE ÉCHALOTE
2 CC DE JUS DE CITRON VERT
1 FILET D'HUILE DE TOURNESOL
1 BRIN DE CIBOULETTE
POIVRE
SEL DE GUÉRANDE
(SI BESOIN ET SI FROMAGE NON SALÉ)

PRÉPARATION

- Laver la ciboulette et la ciseler.
- Éplucher l'échalote et l'émincer.
- Cuire au four le poisson côté peau avec un fond d'eau à 170°C avec un filet d'huile sur le poisson.
- Retirer la peau et laisser refroidir.
- Émietter le poisson dans un petit bol.
- Le mélanger avec la crème, le fromage frais, le citron, la ciboulette, l'échalote et le poivre.
- Ajouter un peu de sel de Guérande si vous avez utilisé un fromage frais classique.
- Servir aussitôt.
(Si vous préparez en avance, réserver au frais, recouvert d'un film alimentaire.)

SUGGESTION : A servir avec des petits toasts grillés, des blinis ou encore des crackers.



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Pour 62g : Glucides : 1,0g dont
Sucres : 0,8g, Lipides : 19,9g dont
AG Saturés : 4,6g, Protéines : 8,4g,
Fibres : 0,1g Sel : 0,3g - 217 Kcal



ALLERGÈNES : LAIT, POISSON