



RILLETTES SANTÉ DE POISSON

Ingrédients pour 4 personnes

- 200 gr de thon, sardine ou maquereau selon votre préférence
- 150 gr de fromage frais ou fromage blanc
- 2 ou 3 échalotes
- Herbes fraîches (ciboulette, persil)
- Fleur de sel
- Poivre du moulin



Progression

Émietter le poisson à l'aide d'une fourchette et incorporer le fromage frais et mélanger jusqu'à avoir une texture homogène.

Ciseler le plus finement possible les échalotes et les herbes fraîches.
Les incorporer au mélange et rajouter ajuster si besoin.

Assaisonner avec sel et poivre selon vos goûts. Veiller à ne pas trop saler du premier coup, le poisson l'est déjà peut-être un peu.

Faire griller au four quelques tranches de pain de campagne un peu épaisses et le garnir de rillettes.
Parfait pour un apéritif entre amis, une simple entrée avec une salade verte ou encore en pic nic.



Docteur Aurélie MARINO
Médecin Nutritionniste
Paris (75)