

Rillettes de sardine, maquereau ou thon



Temps de préparation : 5 min / Temps de cuisson : aucun

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 🍷 1 à 2 boîtes de sardines ou 1 boîte de maquereau ou 1 boîte de thon (pour obtenir environ 200g de poisson égoutté),

***Vous pouvez utiliser des sardines, maquereau au piment, au citron, à l'huile d'olive etc.... :
Vos rillettes auront des saveurs différentes en fonction de vos choix***

- 🍷 100g de fromage blanc battu à 3% de matière grasse,
- 🍷 Feuille de coriandre ou persil ou aneth (herbes fraîches ou surgelées), poivre.

Préparation :

- 🍷 Egouttez le poisson choisi et émiettez-le à l'aide d'une fourchette dans un bol.
- 🍷 Ajoutez le fromage blanc et mélangez les ingrédients. Assaisonnez selon vos goûts en ajoutant du poivre et les herbes de votre convenance.
- 🍷 Laissez reposer 15 min minimum au réfrigérateur.

Comment déguster cette rilette de poisson ?

- 🍷 Bien fraîche, seule accompagnant une salade,
- 🍷 Sur des rondelles de radis noir ou des feuilles d'endives.
- 🍷 Elle peut également servir de « sauce » pour tremper des bâtonnets de crudités (carottes, concombre, chou rave, chou fleur etc.....)