



2 Personnes 

10 min 

Difficulté : 

À l'heure de l'apéritif ou en entrée, les rillettes de maquereaux sont idéales pour faire le plein d'oméga-3. Ces acides gras jouent des rôles essentiels (cardio-protecteurs, anti-inflammatoires, maintien de la santé mentale*) au sein de l'organisme et c'est précisément pour ça que l'on dit que ce sont des bons gras !



LES RILLETES DE MAQUEREAUX



Ingrédients :

- 1 boîte de 176g de maquereaux au naturel
- 100g de fromage de chèvre frais
- 1/2 citron jaune bio
- Quelques brins de ciboulette
- Herbes de Provence
- Un filet d'huile d'olive
- Un filet d'huile de lin
- Une pincée d'épices douces (curcuma, paprika, cumin)
- 3 rondelles fines d'oignons rouge
- Gomasio aux algues**
- Poivre (mélange 5 baies)

La recette pas-à-pas :

- 1 - Égouttez les filets de maquereaux puis disposez-les dans un bol et émiettez-les.
- 2 - Mélangez le tout avec le fromage frais en écrasant à l'aide d'une fourchette.
- 3 - Ajoutez un filet d'huile d'olive et un filet d'huile de lin.
- 4 - Ajoutez le gomasio, le poivre et le jus du demi-citron
- 5 - Ciselez la ciboulette et incorporez-la à la préparation avant d'ajouter quelques pincées d'herbes de Provence et les épices douces.
- 6 - Décorez de quelques rondelles d'oignon rouge.
- 7 - Bon appétit !

L'astuce de notre Experte en nutrition et en hygiène de vie :

« Ces rillettes peuvent être consommées sur des toasts de pain au levain et au sarrasin ou en entrée avec des feuilles d'endives ou de trévisse. Disposez alors dans une petite assiette les feuilles en étoile et étalez à l'intérieur les rillettes de maquereaux. Ajoutez quelques brins de ciboulette et une pincée de paprika pour la déco : c'est meilleur quand c'est beau ! »

*Pour en savoir plus sur les oméga-3, nous vous invitons à découvrir le podcast « Focus sur les oméga-3 »

**Très utilisé au Japon, le gomasio aux algues est un condiment associant du sel, du sésame et des algues.