



4 à 6 personnes



15 mn



Facile

Côté cuisine

Toutes les recettes publiées (par numéro) sont téléchargeables sur le site [cerin.org](http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html):
<http://www.cerin.org/publications/alimentation-et-petit-budget.html>

Rillettes de poisson fumé

Ingrédients



400 g de filets de poisson fumé
(hareng, maquereau...)



200 g de fromage frais en barquette
ou 4 petit-suisse



1 échalote



1 jus de citron



Ciboulette

Préparation

1

Retirer la peau et les éventuelles arêtes des filets



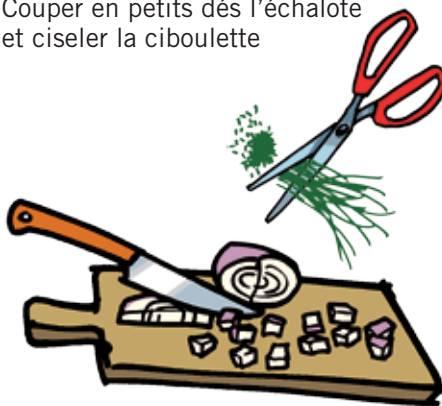
2

Avec un couteau (ou au mixer), effilochez la chair du maquereau



3

Couper en petits dés l'échalote et ciseler la ciboulette



4

Incorporer au poisson : le fromage frais, le jus d'un citron, l'échalote et la ciboulette.



5

Mettre au réfrigérateur



6

Servir à l'apéritif ou en entrée sur du pain grillé, des rondelles de pomme de terre cuites ou des feuilles d'endives.



Variantes

Vous pouvez rajouter aussi une 1/2 cuillère à café de moutarde, si vous aimez les plats plus relevés

Infoplus

Ces rillettes de poisson maison sont aussi économiques que diététiques.

Peu grasses, riches en protéines et en oméga 3, elles peuvent aussi servir de base à un sandwich.