

A base de poissons et fruits de mer

Rillettes de maquereaux au wasabi



15 min 15 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

324

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

300 g **Filet(s) de maquereau**
200 g **Fromage frais à tartiner**
0.5 c. à café **Wasabi**
50 g **Parmesan**
0.5 botte(s) **Ciboulette**

Étape 1

Préparation du poisson

- 1 Retirer la peau des filets de maquereaux.
- 2 Émietter la chair dans un saladier en enlevant un maximum d'arêtes.
- 3 Ciseler la ciboulette et l'ajouter au maquereau.
- 4 Écraser le tout à la fourchette pour bien amalgamer la ciboulette au poisson et repérer les dernières arêtes oubliées.

Étape 2

Préparation du liant

- 1 Mélanger le wasabi et le fromage frais.
- 2 Ajouter le parmesan préalablement râpé, bien mélanger.
- 3 Mélanger la préparation avec le maquereau.

Étape 3

Dressage

- 1 Dresser les rillettes dans un petit bocal.
- 2 Déposer le bocal sur un plat avec quelques tranches de pain grillé.

3 Décorer avec des brins de ciboulettes.