

RILLETTES DE THON, ÉCHALOTE, CITRON & MOUTARDE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- Thon au naturel (conserves) 150g égouttés
- Fromage frais type Carré Frais ou St Morêt 150g
- Moutarde 1 càc
- Jus de citron jaune 1 càc
- 1 à 2 échalote(s) ≈ 20 à 40g
- Ciboulette fraîche
- Sel et poivre

Astuces :

- Échalotes ou oignons rouges.
- Thon, maquereaux, sardines... ou saumon/truite fumé(e).
- Ajouter des tomates séchées, des olives et/ou des cornichons.
- Citron jaune et/ou orange (jus et/ou zestes).
- Conservation dans une boîte hermétique au frais 3 jours max.

Préparation : 10 minutes | Pas de cuisson
Repos au frais : 30 minutes | Pour 1 bol de rillettes

1. **Égoutter** le thon.
2. **Ciseler finement** la ciboulette.
3. Couper le citron jaune en 2 et le **presser** pour récupérer le jus.
4. Éplucher et **émincer** les échalotes.
5. Dans un **bol** : **émietter** le thon. **Ajouter** le fromage frais, la moutarde, le jus de citron jaune, la ciboulette, les échalotes, le sel et le poivre. **Mélanger** le tout à la fourchette.
6. Réserver **au frais 30 minutes** avant de servir.



@Recettes100faim.fr