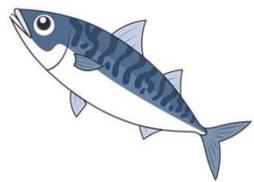




Bowl Diamond



Rillettes de maquereaux au citron

Les acides gras polyinsaturés contenus dans le maquereau contribuent à réduire le mauvais cholestérol et les graisses neutres, à prévenir l'artériosclérose et à protéger l'organisme contre les maladies liées au mode de vie. La richesse de la crème et du beurre est enrichie par l'ajout de citron pour un goût rafraîchissant. Ce plat se marie bien avec le vin.



Ingrédients anti-âge

Maquereaux



<Comment cuisiner>

<Ingrédients : Pour 2 personnes>

200 g de maquereaux
Sel et poivre à volonté
200 ml d'huile d'olive
3 gousses d'ail
1 branche de thym
Sel et poivre à volonté

15 g de beurre
10 cc de crème fraîche
1/2 citron, pressé et zeste
Poivre rose à volonté
1 feuille de Laurier



1. Saupoudrer le sel sur les filets de maquereaux, les laisser reposer un moment et les éponger.
2. Faire chauffer l'huile d'olive, l'ail, le thym et le laurier dans une poêle
3. Lorsque l'huile est parfumée, ajoutez les filets de maquereaux et faites-le cuire des deux côtés à feu doux.
4. Retirer les arêtes et la peau, casser en petits morceaux, mélanger avec le beurre, la crème et le jus de citron, assaisonner de sel et de poivre.
5. Répartir 4 assiettes, râper le zeste de citron et saupoudrer de poivre rose. (Servir avec des tranches de baguette, si désiré).