



RILLETTE DE POISSONS AUX LÉGUMES VERTS

A tartiner sur du pain, des craquottes ou des toasts. Excellent pour le petit-déjeuner ou à servir à l'apéritif. Se conserve 5 jours à 1 semaine au réfrigérateur.

 5 minutes 5 minutes 10 portions

INGRÉDIENTS

- 150 grammes de courgette, d'aubergine ou de giraumon ou reste d'autre légume vert cuit
- 1 boîte moyenne de sardines égouttées ou maquereau (90 g) ou un reste de poisson cuit ou crevettes cuites ...
- 2 gousses d'ail, cru (12 g)
- 1/2 oignon cru ou 1 portion petite d'oignon rouge, cru (50 g)
- poivre
- le jus pur d'1/2 citron vert ou 10 grammes de vinaigre de cidre
- 2 cuillerées à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 2 piments végétarien

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Mixer les sardines ou le maquereau ou le poisson avec le légume vert, les condiments, l'huile et les épices jusqu'à l'obtention d'une purée plus ou moins lisse selon vos goûts.
- 2° Les crevettes seront mieux appréciées si elles sont incorporées en petits morceaux et en dernier.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (30 g)	% AR
ÉNERGIE	131 kcal	39 kcal	2 %
LIPIDES	11 g	3 g	5 %
ACIDES GRAS SATURÉS	7 g	2 g	10 %
CHOLESTÉROL	18 mg	5 mg	2 %
SODIUM	168 mg	50 mg	2 %
GLUCIDES	5 g	1 g	0 %
SUCRES	2 g	1 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	0 g	2 %
PROTÉINES	9 g	3 g	—