

Rillettes de maquereaux aux algues

Préparation : 25 min
Cuisson : 30 min
Haut : mini
Bas : maxi

Ingrédients :

Pour 6 personnes

Utilisez la cocotte de base*

- 6 filets de maquereaux (avec peau)
- 1/2 oignon
- 1 jus de citron
- 30 g de câpres
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- 2 pincées de curry
- 2 cl d'huile d'olive
- 100 g de ricotta
- 1 échalote
- 1/2 botte de ciboulette ciselée
- 2 cuillères à soupe de paillettes d'algues
- 2 cuillères à soupe d'eau
- Poivre du moulin

* Option grande cocotte :

Dans la grande cocotte, vous réaliserez cette recette pour 10 personnes en augmentant d'un tiers les ingrédients.

Cuisson : 40 min - Inversez la cocotte à mi-cuisson.



Recette adaptable
au Vitalité 4000
voir sommaire

	Pour 1 part	% des AQR
Energie	805,5 kJ / 196,6 kcal	9,8 %
Protéines	14,9 g	29,8 %
Lipides	14 g	20 %
Glucides	1,6 g	0,6 %

Apport Quotidien de Référence (AQR)
pour un adulte-type : 8400 kJ / 2000 kcal

Préparation :

- 1 Déposez dans la cocotte les filets de maquereaux côté peau, l'oignon émincé, le thym, le laurier, saupoudrez de curry. Ajoutez l'huile d'olive et 2 cuillères à soupe d'eau. Fermez la cocotte et mettez en cuisson. Après cuisson, laissez refroidir.
- 2 Retirez les arêtes et la peau du maquereau. Mettez la chair dans un récipient avec les paillettes d'algues, le jus de citron, les câpres et la ricotta. Mélangez bien l'ensemble à l'aide d'une fourchette. Ajoutez ensuite les échalotes, la ciboulette, assaisonnez de poivre du moulin. Mélangez à nouveau et répartissez les rillettes dans des petits ramequins individuels puis placez-les au frais au moins 20 min.

Conseil : servir avec des gressins maison (recette page 66)

Note du chef : la cuisson dans L'Omnisciseur Vitalité® permet de cuire "façon papillote" et autre avantage, la cocotte en verre permet de visualiser la cuisson.

Atouts nutrition :

Protéines page 72

Vitamine B12 page 73

Vitamine D page 73

Sélénium page 72

Oméga 3 page 71

Iode page 71



Le maquereau appartient à la famille des poissons gras, ainsi il contient une dose importante d'acides gras essentiels qui contribuent au maintien d'une bonne santé cardiovasculaire. Il contient aussi du sélénium, un excellent antioxydant, et est également riche en iode dont les apports sont importants pour le bon fonctionnement de la thyroïde.