

RILLETTES DE TRUITE HARICOTS BLANCS

POUR **6**
PERSONNES

Ingédients

- 300 g haricots blancs cuits (100 g crus)
- 300 g de truite
- 2 c à s de jus de citron
- 1 c à s de persil haché
- 5 c à s d'huile d'olive
- 100 g de crème liquide
- 100 g de tomates cerises
- Sel et poivre

Préparation

- Cuire la truite dans un cuit vapeur pendant 20 minutes sans la saler. Quand la truite est cuite enlever la peau.
- Egoutter les haricots blancs et les écraser à la fourchette.
- Ajouter la truite coupée en morceaux, la crème, l'huile d'olive et continuer à écraser à la fourchette jusqu'à obtenir une purée fine.
- Ajouter le jus de citron, le persil (en réserver un peu pour la déco). Saler modérément et bien mélanger le tout. Réserver au frais.
- Au moment de servir, rajouter le persil et les tomates cerises.



LE CONSEIL NUTRITION DU DIÉTÉTICIEN

Le poisson est riche en :

- Oméga 3 • Protéines d'excellente qualité
- Fer • Acide gras insaturés que le corps ne peut pas synthétiser.

Il est recommandé d'en consommer 2 fois par semaine dont 1 poisson gras (sardine, maquereau, saumon...).

Privilégier les poissons issus de la pêche durable.

L'astuce du chef

La rilette peut être consommée sur un toast, un pancake aux lentilles corail.

C'EST FAIT CHEZ NOUS !

- Les lentilles corail sont produites par **Alliance Bio** à Moncrabeau
- La truite est élevée dans le Sud-Ouest et fournie par **Mericaq** à Estillac



LOT-ET-GARONNE
Le Département Cœur du Sud-Ouest

