

# RILLETTES DE TRUITE HARICOTS BLANCS

POUR **6**  
PERSONNES

## Ingrédients

- 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 DIÉTÉTIICIEN

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 à la **ferme du Ciron** à Allons



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

