

Tartine de rilette de bar

écrit par Pariseyn | 16 avril 2023



Une délicieuse recette de rilette de poisson par Norbert Tارايرة, très facile et rapide à réaliser. Idéal pour un brunch dominical sain et équilibré, parmi d'autres propositions.

Ingrédients, pour 4 belles tartines :

170 g de filet de bar (ou de merlu ou autre poisson à chair blanche)

170 g de fromage blanc 3%

1 échalote

2 oignons

1 bouquet de menthe fraîche

1 bouquet de persil plat frais

1 bouquet de coriandre fraîche

1 citron jaune

1 bouquet de ciboulette

4 belles tranches pain de campagne ou pain complet au levain

Couper le filet de bar en morceaux.

Éplucher et émincer un oignon.

Faire revenir le tout avec un peu d'huile dans une poêle **très chaude** (important pour bien colorer le poisson).

Surveiller la cuisson et gratter le fond de la poêle pour détacher le poisson grillé.

Émincer ou hacher :

- une échalote
- un demi-oignon
- 15 g de persil
- 15 g de coriandre
- 5 feuilles de menthe

Mettre les herbes hachées dans un petit saladier et ajouter le fromage blanc. Mélanger.

Saler, poivrer.

Ajouter le poisson et mélanger.

Râper le zeste d'un citron et presser le jus d'un demi-citron.

Servir sur une tranche de pain de campagne ou sur une baguette, et éparpiller de la ciboulette émincée au moment de servir.



Les herbes émincées



Le mélange des ingrédients

En faisant légèrement toaster le pain comme on l'a fait, on ajoute du plaisir à la dégustation en accentuant le contraste entre la douceur de la rilette et la croustillance du pain.

Énergie :

95 kCal / 100 g la rilette seule.

220 kCal / 100 g la tartine (pour 60 g de rilette et 60 g de pain).