



le MAQUEREAU

SALADE D 'ÉTÉ ET TARTINES GRILLÉES DE RILLETTES DE MAQUEREAU

INGRÉDIENTS

Une salade verte mélangée (un "mesclun" du midi)
maquereaux grillés (note 1)
persillade de LVC
poudre de Perlimpimpin
sauce légère LVC
tranches de pain (sans sel mais si possible aux graines) (note 3)

pommes sde terre froides et pois chiches
fraîchet frais (note 2)
un peu d'échalote hachée
piquant LVC
un peu de double-crème éventuellement

MÉTHODE pensez à faire chauffer le four et son grill .

Préparez soigneusement vos salades (voir fiche "lavage des légumes) et mettez les de côté dans un sac plastique au frigo . coupez vos pommes de terre en rondelles et rincez vos pois chiches de leur eau de cuisson . mettre au frais

NB : Vous pouvez, si vous aimez prévoir des fines tranches d'oignons, voir quelques pétales d'ail au goût

"Dépiauter" et émietter en morceaux les filets de vos maquereaux refroidis en prenant toutes les précautions possibles pour en retirer les arêtes . Mettez les de côté au frais

Dans une jatte mettez le fraîcheur (note 2), éventuellement un peu de crème double (si vous n'êtes pas au régime "sans gras"), de la persillade et un peu d'échalote hachée très fin. Touiller . Ajoutez votre maquereau lequel ne doit pas être "pulvérisé" mais comprendre des morceaux de filets, des "fibres" . Tourner en soulevant pour garder de la légèreté: vous obtenez des rillettes de maquereaux .



Tartinez (note 3) abondamment chaque tartine de rillettes . Rangez vos tartines dans un plat à four. Une petite couche de gruyère (et / ou voir un peu de chapelure) et enfournez

Deux méthode possibles :

Vous servez le mesclun non assaisonné dans un saladier sur la table ainsi que les "accessoires" (pommes de terre en rondelles, pois chiches, fines tranches d'oignons, et pétales d'ail) dans des petits rapiers différents . Ainsi chacun se fait-il "sa salade" au goût . Chaque convive va "s'assaisonner" avec le flacon de sauce à son goût . Les tartines servies dans un grand plat sont ajoutées par chaque convive

vous servez le mesclun tout assaisonné dans chaque assiette, y ajouter pommes de terre et pois chiches , voir fines tranches d'oignons et/ou pétales d'ail au goût . **T.S.V.P -->**

Et déposez la tartine de chacun : tout le monde est "pareil" et l'hôte décide par exemple de tartines plus petites pour les enfants ... ou des plus grandes pour les grands gourmands



Ici j'ai choisit le service individuel à partir du plat de tartines sortant du four quand chacun s'était déjà servi de salade et de sauce . A été très apprécié pour le contraste "chaud-froid" maximum

Un petit dîner facile avec une entrée légère et un dessert bien frais (salade de fruit en gelée par exemple) sera bien sympathique

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) maquereaux grillés doivent être froids et il peut donc s'agir de "desserte de table" de la veille sans problème puisqu'il faut les émietter . Surtout bien faire attention aux arêtes dans vos doigts quand vous émiettez les filets

(note 2) Le fromage frais utilisé peut sans dommage être du fromage 0% de MG pour les "sans gras" ... et même les autres , surtout si on ajoute de la bonne crème fraîche !!

(note 3) Vous pouvez , si vous le souhaitez, griller le pain auparavant : c'est plus croustillant mais moins moelleux . C'est juste un problème de goût personnel

NOTES DIÉTÉTIQUES

pour les "sans gluten" si votre pain est bien "sans gluten" tout va bien

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc tout va bien

Pour les "sans gras" Je sais , le maquereau frise les 15% de gras certes mais essentiellement des bons pour votre coeur . Et puis 25% de protéines, alors ...Avec du fraîche 0% de MG et une sauce légère LVC ce n'est pas parfait certes mais à vous de bien calculer pour l'ensemble de votre repas

pour les "sans sucre" je sais le pain est quasi "interdit" , toutefois dans certains cas une tranche fine peut "passer".. Sinon sur une feuille de silicone déposez du gruyère en une couche raisonnable en rond en faisant se chevaucher les brins pour faire un genre "lainage" un peu épais . Enfourné à four très chaud . Le fromage commence à fondre puis il "prend" et forme une galette que vous sortez plus ou moins dorée à votre goût . Laissez refroidir . ATTENTION c'est fragile maintenant !!

"Tartinez" de rillettes et servez aussitôt sur votre mesclun assaisonné . C'est moins "rustique", moins "pêcheur" mais ça fait plus "cuisinier" n'est ce pas ???

D'accord c'est pas tout à fait pareil mais

vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A