



Rillettes de saumon saines

 En deux mots :

Des rillettes pour les amateurs de saumon, riches en protéines et en acides gras grâce au saumon, elles sont un ajout sain pour un apéro qui change un peu ! Elles se mangent aussi bien en tant que rillettes qu'en tant que dip, dans lequel tremper des crudités.

Pour 4 personnes

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Difficulté : 

Ingrédients

- ▶ 150 g de saumon
- ▶ 150 g de saumon fumé
- ▶ 1 demi- de citron
- ▶ 2 cuillère à soupe de fromage blanc
- ▶ 5 g d'aneth

Instructions

Faire cuire le saumon (celui qui n'est pas fumé) au bain marie (si vous l'avez acheté surgelé, plonger le saumon dans son emballage plastique dans une casserole d'eau bouillante fonctionne très bien). Vous pouvez faire cette étape en avance et le laisser refroidir. Sinon, une fois le saumon cuit, le plonger dans un saladier d'eau glacée pour le refroidir rapidement.

Pendant ce temps, couper très finement le saumon fumé.

Mettre le saumon fumé dans un saladier et continuer à l'écraser à la fourchette.

Couper finement l'aneth, l'ajouter au saumon fumé.

Ajouter le saumon cuit froid (ou au moins tiède) et le fromage blanc.

Ajouter le jus d'un demi citron. Ajuster la quantité selon vos goûts.

Mélanger jusqu'à ce que les rillettes soient homogènes.

Ajuster la quantité de fromage blanc jusqu'à obtenir la texture parfaite.

Ne pas saler avant d'avoir goûté, le saumon fumé étant déjà très salé.

Mettre le tout au réfrigérateur pour finir de refroidir les rillettes.

Accompagnement :

Ces rillettes sont parfaites sur un morceau de pain complet ou de baguette tradition grillé - ou encore avec du pain de seigle.

Elles fonctionnent également très bien en dip avec des crudités en bâtonnet à y tremper.

Astuces :

L'aneth est tout à fait optionnelle si vous n'aimez pas ça.

N'hésitez pas à ajouter du citron si vous appréciez la combinaison saumon-citron.

Si vous aimez particulièrement le saumon, n'hésitez pas à doubler les quantités, ça se mange très vite - et ce n'est pas plus long à préparer. Dans le pire des cas, si vous ne mangez pas tout, elles se congèlent très bien.

Si vous avez un robot ménager, n'hésitez pas à le laisser faire tout le travail, en y mettant tout les ingrédients et en hachant jusqu'à obtenir la texture voulue.

Vous pouvez remplacer une partie du fromage blanc par de la crème fraîche légère si vous en préférez le goût.



Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.