



Diététicienne nutritionniste

Cryolipolyse

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Mousse de maquereau

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de repos : 1h

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 300 g de filets de maquereau fumé au poivre
- 2 jaunes d'œufs
- 1 càs de crème fraîche à 15% de MG
- 4 petites tomates
- 1 petite frisée
- 2 càs de vinaigre de vin blanc
- 2 càs d'huile de tournesol
- 1 càc de jus de citron
- Piment de Cayenne
- Sel, poivre

Préparation de la recette :

Retirez la peau et les arêtes des filets de maquereau. Passez-les au mixeur.

Mélangez cette purée avec les jaunes d'œufs et la crème fraîche.

Ajoutez du sel, du piment de Cayenne et du jus de citron. Couvrez et mettez au frais pour 1h.

Épluchez, lavez et essorez la salade, lavez les tomates, coupez les en 2 dans la longueur.

Mélangez le vinaigre, du sel, du poivre et de l'huile. Versez la sauce sur la salade, mélangez.

Disposez la salade sur 4 assiettes avec les tomates. Façonnez des quenelles de mousse de maquereau avec 2 cuillères, déposez-les sur les assiettes. Servez frais.