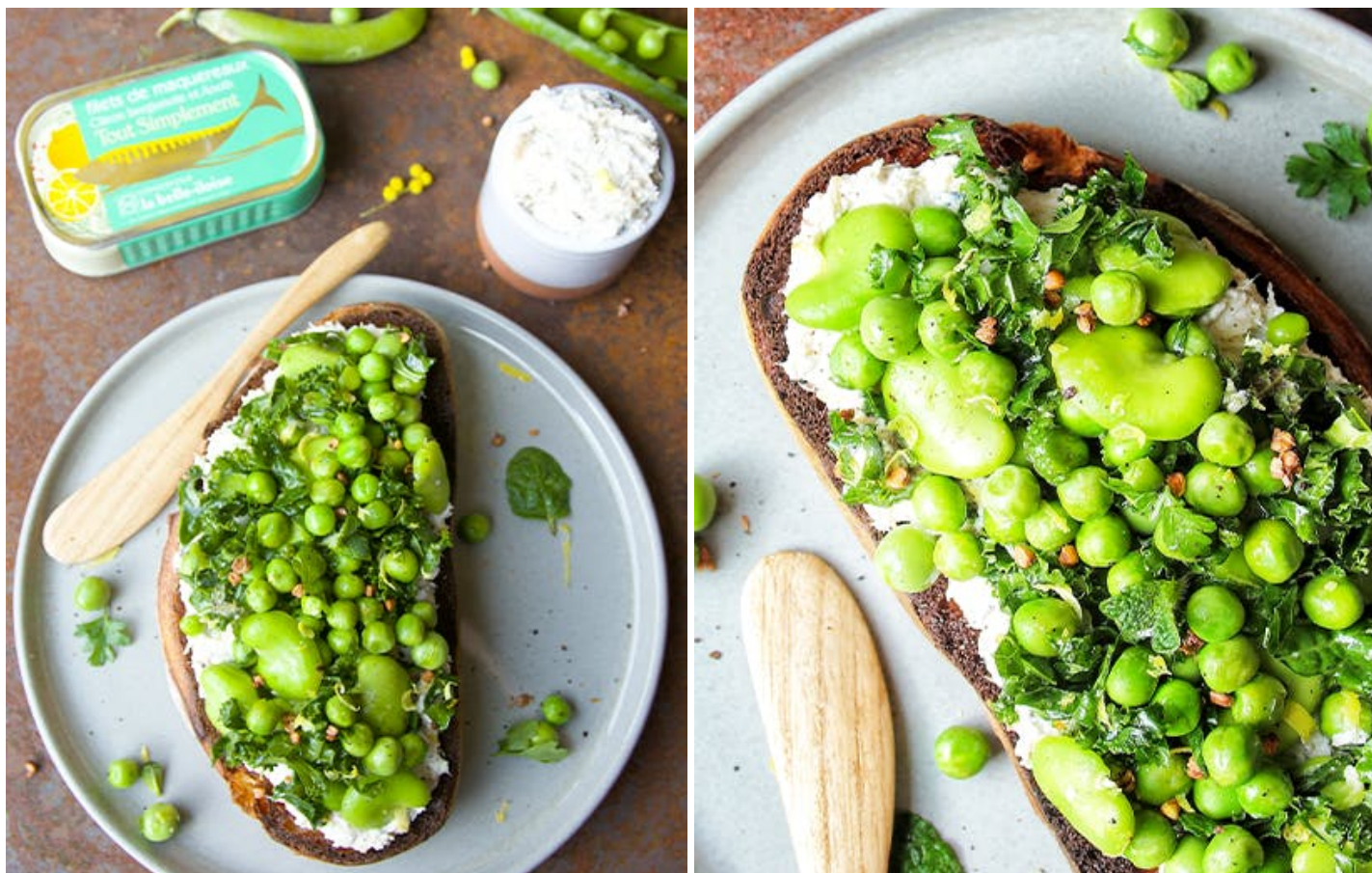


Tartine à la rilette de maquereaux, ricotta, petits pois et fèves



2 personnes

10 min préparation

15 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 118g de filets de maquereaux citron bergamote et aneth
150 gr de ricotta
4 tranches de pain au levain
100 gr de petits pois
100 gr de fèves
100 gr de kale
1 citron jaune
Huile d'olive
Quelques feuilles de menthe et de persil
Quelques graines de kasha
Sel et Poivre de Timut

Les étapes

- 1- Verser les petits pois dans une casserole d'eau bouillante et laisser cuire 15 minutes. Cinq minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les fèves
- 2- Egoutter les légumes, puis les plonger dans un bol d'eau glacée. Réserver
- 3- Retirer les nervures de chaque feuille de chou kale au couteau ou à la main. Laver les feuilles puis les recouper en lanières. Ciseler les feuilles de menthes et de persils
- 4- Zester le citron et réserver les zestes, puis le couper en deux et prélever le jus. Puis réserver
- 5- Dans un bol, mélanger les petits pois, les fèves, le kale, les herbes fraîches avec les zestes et le jus de citron et un filet d'huile d'olive. Réserver
- 6- Dans un autre bol, mélanger la ricotta, le maquereau et le poivre timut
- 7- Toaster les 2 tranches de pain. Etaler dessus la rilette de maquereaux à la ricotta, parsemer du mélange de légumes verts

8- Ajouter une pincée de sel et poivrer légèrement. Ajouter quelques graines de kasha et un filet d'huile d'olive. A déguster tout de suite !