

# Fraîcheur de Menton en verrines



4 personnes

10 min préparation

10-12 min cuisson

## Les ingrédients

**2 boîtes de 160 g** d'émiettés de maquereau aux herbes et citron  
**2 carottes** (environ 150 g)  
**60 g** de quinoa  
**1/2 jus** d'un petit citron (de Menton encore meilleur !)  
**Quelques brins** de ciboulette

## Les étapes

- 1- Cuire le quinoa à l'eau salée 10 à 12 min. Puis, l'égoutter et rafraîchir sous l'eau froide
- 2- Eplucher et râper les carottes
- 3- Mélanger dans un saladier, le quinoa bien égoutté avec les carottes râpées, la ciboulette hachée et le jus de citron
- 4- Ajouter l'émietté de maquereau et mélanger délicatement
- 5- Répartir dans des verrines
- 6- Mettre au frais 30 minutes minimum
- 7- Avant de servir, décorer avec quelques tiges de ciboulette et rondelles de citron