



## Tartine de rillettes de maquereaux

Par Amandine Geers et Olivier Degorce

### Pour 4 personnes

- 4 petits maquereaux frais (ou le contenu égoutté de 4 boîtes de maquereau au vin blanc)
- 1 yaourt de vache ou de brebis bio
- 1 demi-bouquet de persil ciselé
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à café de cumin
- Pain de seigle

Prélevez les filets de maquereaux et les cuire à la vapeur pendant 10 à 15 minutes. Laissez refroidir. Enlevez la peau du maquereau et mélangez avec le yaourt, le persil, l'ail et le cumin en écrasant à la fourchette. Réservez au frais et servir sur les toasts de pain de seigle.

Recette et Photo extraite de « La meilleure façon de manger en 70 recettes » Amandine Geers, Olivier Degorce et Lanutrition.fr. Edition Thierry Souccar 2009

Crédit photo Olivier Degorce/ what's for dinner

