



Vous avez pêché des maquereaux « Espagnols »

CUISINEZ LES EN RILLETES

Ingrédients : Echalotes, moutarde, vin blanc, crème fraîche, herbes de Provence, sel, poivre, piment d'espelette et bien sûr des MAQUEREAUX (en filets et sans peau).

- Eplucher et couper les échalotes, les faire « fondre » à feu doux dans du beurre jusqu'à ce qu'elles soient transparentes(ne pas les faire roussir).
- Remonter le feu, mettre les filets de maquereaux, y ajouter du sel, du poivre, des herbes de Provence, un peu de piment d'espelette, de la moutarde.
- Couvrir de vin blanc
- Cuire 7 minutes à feu vif tout en émiettant les filets avec une fourchette.
- Ajouter un petit pot de crème fraîche (20cl), faire réduire tout en continuant à émietter (3 à 4 minutes)
- Goûter, rectifier l'assaisonnement (selon votre goût)
- Vous pouvez mettre ces rillettes en pots et les stériliser pour conservation.

BONNE DEGUSTATION

PS – Si vous n'émiettez pas les filets, cela se transforme en maquereaux à la moutarde à consommer avec des pommes de terre bouillies (un peu éclatées).

VALEURS NUTRITIONNELLES

Sa chair présente un contenu en protéines élevé et une teneur en gras variable selon la taille et la période de reproduction. Les graisses du maquereau espagnol sont riches en acides gras oméga 3 qui représentent 26 % de la totalité des acides gras. 100 g de partie comestible de maquereau espagnol sont riches en vitamines A, B1, C et D.

Valeurs moyennes pour 100 g de partie comestible:

- Eau 72.2 g
- Protéines 21.6 g
- Graisses 3.2 g
- Cholestérol 48.8 mg
- Minéraux 1.40 g
- Sodium 144 mg
- Phosphore 264 mg
- Potassium 358 mg

100 g maquereau espagnol = 116 kcal