

La Rillette de Féra fumée, taboulé de Chou-Fleur et Brocoli

INGRÉDIENTS:

Rillette de féra fumée :

- 100g de filet de féra fumée à chaud (Bondelle) sans la peau
- 70g de crème 35%
- 7g de moutarde
- 50g de crème 35% montée
- 1cc jus de citron
- Sel, tabasco

Vinaigrette et taboulé de chou-fleur et brocoli:

- 1 brocoli
- 1 chou-fleur
- Vinaigrette
- Croûtons de pain de mie

PRÉPARATION :

Rillette de féra fumée :

Retirer la peau de la féra fumée et l'émettre grossièrement dans un saladier.

Faire Bouillir les 70gr de crème et réduire d'un tiers environ. Hors du feu, y délayer la moutarde, puis verser sur la féra émiettée. Travailler avec une fourchette pour obtenir une masse homogène, mais pas trop lisse. Il doit rester des morceaux de poisson !

Laisser refroidir et y incorporer la crème montée, assaisonner avec le jus de citron, le sel et le tabasco.

Vinaigrette de chou-fleur et brocoli:

Détailler la moitié du brocoli et du chou-fleur en toutes petites sommités. Les cuire à l'eau bouillante, les refroidir et les assaisonner avec la vinaigrette.

Taboulé de chou-fleur et brocoli:

À l'aide d'une « râpe rasoir » ou simplement une râpe à fromage, râper le brocoli et le chou-fleur restant afin d'obtenir une poudre. Étaler sur un papier absorbant et réserver.

MONTAGE:

Déposer une couche de vinaigrette de brocoli au fond de vos verrines. Surmonter avec la rillette de féra et recouvrir avec la poudre de chou-fleur et brocoli. Décorer avec des croûtons ou servir une tranche de pain grillée à part.