

Tartare de betterave maquereau aux graines de paradis



2 personnes

10 min préparation

cuisson

Les ingrédients

- 1 boîte de 160g** d'émietté de maquereaux aux graines de paradis la belle-iloise
- 1/2 jus** de citron
- 1 cuillère à soupe** d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe** de fromage frais
- 1 grosse** betterave
- Sel et poivre**
- 2 tranches** de pain d'épices
- 60g** de salade verte

Les étapes

- 1- Couper la betterave en petits dés et les placer dans un bol. Recouvrir de jus de citron et d'huile d'olive. Saler, poivrer et ajouter de la ciboulette
- 2- Mélanger le tout et laisser reposer quelques instants dans cette marinade
- 3- Ouvrir et renverser la boîte d'émietté de maquereaux aux graines de paradis la belle-iloise dans un bol. Ajouter le fromage frais et mélanger
- 4- Disposer des petits ronds d'émietté dans les assiettes et ajouter la betterave marinée par dessus
- 5- Servir le tartare avec de la salade et une tranche de pain d'épices grillée