



Tartine du jardin aux maquereaux

UNE TARTINE GÉNÉREUSE
ET VITAMINÉE

INGRÉDIENTS

pour 18 parts environ

RECETTE

- > Filets de maquereaux au naturel = 1 poche 3/1
- > Tranches de pain de campagne = 18
- > Fenouil = 3
- > Pomme verte = 3
- > Avocat = 3
- > Grenade = 2
- > Botte de radis = 2
- > Fromage frais = 200 g
- > Jus de citron (q.s.p.)
- > Moutarde en grains (q.s.p.)
- > Aneth (q.s.p.)
- > Huile d'olive (q.s.p.)
- > Sel et poivre du moulin 5 baies (q.s.p.)

LES FILETS DE MAQUEREAUX AU NATUREL

Conditionnement poche 1760/1400 g



Préparation

- > Détailler la pomme en julienne avec la peau. Peler l'avocat et détailler en petits cubes. Les citronner généreusement.
- > Couper la grenade en deux et en récupérer les grains.
- > Trancher finement le fenouil à la mandoline. Faire griller les tranches de pain.
- > Mélangez vivement le fromage avec un peu de moutarde. Saler et poivrer selon votre goût.

Dressage

- > Tartiner chaque morceau de pain d'un peu de fromage à la moutarde. Répartir les légumes & fruits dessus.
- > Émietter le maquereau en morceaux. Le déposer sur les tartines avec un filet d'huile d'olive et un peu d'aneth ciselée. Saler et poivrer selon votre goût.

Déclinaisons

- > Pour une tartine plutôt « printanière » : remplacer la pomme par du radis citronné, la grenade par quelques fraises émincées et l'avocat par des asperges cuites.



La qualité a un nom