

Rillettes de cabillaud

façon brandade sur son blini



Ingrédients

Entrée / bouchée apéritive – Ingrédients pour 10 personnes

Rillettes de cabillaud

500 gr de cabillaud cuit

20 cl d'**huile de colza**

1 jaune d'œuf

1 cuillère à café de moutarde

½ botte basilic

1 citron vert

5 gousses d'ail

½ botte de cerfeuil

½ botte de ciboulette

Sel et poivre

Blinis

70 g de **farine de lupin**

70 g de fécule de pomme de terre

150 ml de **jus de soja**

1 œuf

10 ml d'**huile d'olive goût subtil**

2 g de sel

6 g de levure chimique



Astuce :

Le lupin ne contient pas de gluten



Les protéines de lupin sont de plus en plus utilisées pour la fabrication de produits sans gluten.

Préparation

Rillettes de cabillaud

- Dans un saladier, bien mélanger la moutarde, le jaune d'œuf, du sel, du poivre
- Puis monter à l'huile de colza pour faire une mayonnaise
- Blanchir trois fois les gousses d'ail, refroidir et hacher
- Ciseler la ciboulette et le cerfeuil le plus finement possible
- Incorporer les herbes, le jus de citron et l'ail haché dans la mayonnaise
- Emietter le cabillaud avec le bout des doigts et incorporer au fur et à mesure la mayonnaise
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Blinis

- Monter les blancs en neige dans un bol
- Dans un autre récipient, mélanger la farine de lupin, la fécule de pomme de terre, la levure, le jaune d'œuf, le sel et 5 ml d'huile d'olive
- Ajouter le jus de soja en remuant au fur et à mesure afin d'éviter les grumeaux
- Ajouter les blancs en neige délicatement
- Avec le reste de l'huile, graisser et chauffer une poêle
- Disposer des petites quantités d'appareil à l'aide d'une cuillère à soupe
- Laisser dorer les blinis 2 minutes de chaque côté
- Déposer dans un plat et laisser refroidir

Dressage

- A l'aide d'une cuillère à soupe, réaliser des quenelles de rillettes
- Disposer la quenelle de rillettes sur le blinis

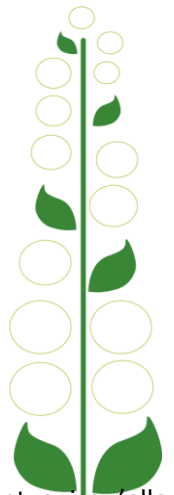
L'incroyable lupin

Avec **40 % de protéines** (sur matière sèche) la graine de lupin est une des plus riches en protéines végétales, avec le soja.

Elle est également riche en **fibres**, riche en **vitamine E** et B1 et riche en **minéraux** (potassium, phosphore, magnésium, zinc, manganèse). Son profil en acides gras est également intéressant puisqu'elle contient des **acides gras essentiels oméga 3 et 6** !

Au Portugal et dans plusieurs pays méditerranéens la graine de lupin saumurée est servie comme apéritif, picorée comme des olives.

En France c'est surtout sous forme de farine que le lupin s'est développé. La graine est débarrassée de son tégument et réduite en farine très fine, de couleur jaune vif, elle est très nutritive ! Ses propriétés technologiques sont très intéressantes, elle permet d'apporter de la couleur, de la texture et du goût, elle peut par exemple remplacer le jaune d'œuf en pâtisserie-viennoiserie.



L'essentielle huile de colza

L'huile de colza est une source naturelle importante d'acides gras insaturés, ce qui en fait un aliment bénéfique à l'équilibre alimentaire ; elle apporte des oméga 3, des oméga 6 et des oméga 9 !

Les oméga 3 et oméga 6 sont dits « essentiels » car notre corps ne peut pas les fabriquer alors qu'ils assurent des fonctions vitales, indispensables au bon fonctionnement de notre organisme, ils doivent donc être apportés par notre alimentation !



On manque d'oméga !

En France, l'apport en oméga 3 est très largement inférieur aux recommandations et il n'épargne personne, 98,8%* des Français ont un apport insuffisant en acide linoléique, un des principaux oméga 3.

Dans son rapport de décembre 2016**, l'Anses (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail) rappelle que la consommation d'huiles végétales riches en oméga 3 (telles que les huiles de noix, de colza ou de lin) devrait être quotidienne !

L'huile de colza, grâce à sa richesse en oméga 3, contribue à la couverture des besoins en oméga 3 de la population française !

L'apport quotidien moyen en oméga 6 est satisfaisant par rapport aux recommandations.

L'apport quotidien moyen en oméga 9 est nettement insuffisant au regard des recommandations. L'huile de colza et l'huile d'olive sont des sources importantes d'oméga 9.

Un conseil : 1 à 2 cuillerées à soupe d'huile par personne et par jour pour cuire et assaisonner, et pensez à varier les huiles pour varier les plaisirs !

L'huile de colza s'utilise à chaud ou à froid

Elle révèle les richesses gustatives des aliments : grâce à son goût neutre elle est idéale pour sublimer les arômes ou révéler les parfums de vos plats.

Elle est utilisable à froid pour sublimer les salades, les légumes crus ou cuits

Elle peut être utilisée pour réaliser des cakes salés ou sucrés et des pâtisseries

Et utilisée à la poêle, pour des escalopes et rôtis ou pour faire dorer nos blinis 😊

* Analyse des apports nutritionnels en acides gras de la population française à partir des données INCA 2 - 2015

**Rapport Actualisation des repères du PNNS : révision des repères de consommations alimentaires. Décembre 2016.