Fraîcheur de Menton en verrines





4 personnes | 10 min préparation | 10-12 min cuisson

Les ingrédients

2 boîtes de 80 g d'Émiettés de Maquereau aux herbes et citron
2 carottes (environ 150 g)
60 g de quinoa
1/2 jus d'un petit citron (de Menton encore meilleur !)
Quelques brins de ciboulette

Les étapes

1- Cuire le quinoa à l'eau salée 10 à 12 min. Puis, l'égoutter et rafraîchir sous l'eau froide
2- Éplucher et râper les carottes
3- Mélanger dans un saladier, le quinoa bien égoutté avec les carottes râpées, la ciboulette hachée et le jus de citron
4- Ajouter l'émietté de maquereau et mélanger délicatement
5- Répartir dans des verrines
6- Mettre au frais 30 minutes minimum
7- Avant de servir, décorer avec quelques tiges de ciboulette et rondelles de citron