Tartare de betterave et **Maquereau aux graines de paradis**





2 personnes 10 min préparation cuisson

Les ingrédients

1 boite de 160 g d'Émietté de Maquereau 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
60 g 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 boite 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