

CAP Océan

ROULÉS DE CONCOMBRE & COURGETTE AUX RILLETES DE THON MSC & TARTINABLE SAUMON FROMAGE FRAIS



8 x6

INGRÉDIENTS

- 1 pot de rillettes de thon MSC 150g
- 1 pot de tartinable saumon fromage frais & fines herbes 140g
- 2 avocats
- 1 concombre
- 1 courgette
- Aneth
- Mix d'épices Mexicaine
- Ciboulette
- Sésame

MATÉRIEL

- 1 économètre
- 1 couteau
- 1 cuillère
- Cure-dents

RÉALISATION

Lavez & épluchez le concombre et la courgette pour retirer la peau puis épluchez les légumes en lamelles épaisses (dans la longueur du légume et directement dans la chair de celui-ci).

Lavez, épluchez & coupez les avocats en lamelles.

Étalez les lamelles de légumes côte à côte en les superposant un peu pour qu'elles puissent coller entre elles (sans mélanger les légumes). Étalez à l'aide d'une cuillère les rillettes de thon MSC sur les lamelles de concombre, le tartinable saumon fromage frais sur la courgette.

Déposez quelques lamelles d'avocats sur le tout. De l'aneth et le mix d'épices Mexicaine parsemé sur la courgette puis de la ciboulette et du sésame parsemé sur le concombre.

Enroulez le tout en serrant fortement (vous pouvez sécuriser avec des cure-dents).

Découpez en morceaux épais (épaisseur d'un maki), ajustez les assaisonnements si besoin.

Servez frais et régalez-vous !

NB : Cette recette peut aussi être réalisée avec les autres produits de la gamme « Rillettes & Tartinables » de Cap Océan.