

## Rillettes de thon au chou fleur

Ce plat est très facile à réaliser et c'est très bon surtout s'il est bien frais. Je vous conseille de verser quelques gouttes de vinaigre sur les rillettes dans votre assiette au moment de déguster.

**PRÉPARATION :**  Préparation **30 min** Cuisson **3 min**

### INGRÉDIENTS:

6 PERS.

1 chou fleur, 1 oeuf, 1 c.a.s de moutarde, sel, poivre du moulin, 3 boites de thon au naturel, 15 cl d'huile, 1 cuillère à café de vinaigre de vin, 1 petit sachet d'olives noires, 1 demi botte de ciboulette, 1 poivron rouge, 1 poivron vert, 1 petite boîte de filets d'anchois à l'huile

### 1.

Epluchez et défaire les sommités de chou fleur puis les mettre à cuire dans la cocotte minute 2 minutes et demie dans le panier les retirer puis les faire refroidir.

### 2.

-Mettez le jaune d'oeuf dans un saladier avec la moutarde et le vinaigre, mélangez bien au fouet et montez la mayonnaise normalement surtout il faut qu'elle soit bien serrée, réservez.

### 3.

-Quand le chou fleur est bien refroidi ( vous pouvez faire cuire le chou-fleur

### 4.

La veille si vous le voulez très frais )l'écraser à la fourchette sans trop le rendre en purée, réservez.

### 5.

-Mettez le thon dans la mayonnaise et écraser le également à la fourchette puis mélanger chou fleur et mayonnaise au thon.

### 6.

-Rectifiez l'assaisonnement et filmer le saladier et mettez le tout au frigidaire le plus longtemps possible.

### 7.

-Dégustez très frais dresser dans un plat de service et décorer le tour du plat avec des rondelles de poivron et mettez au centre des rondelles une olive noire entrecoupée d'un filet d'anchois, saupoudrez le reste du plat avec de la ciboulette ciselée.

### ASTUCES

Pour cette recette de Rillettes de thon au chou fleur, vous pouvez compter 30 minutes de préparation. Pour en savoir plus sur les aliments de cette recette de tartinales, rendez-vous ici sur notre [guide des aliments](#).