

RECETTE

ZÉRO DÉCHETS

DE PAVILLON FRANCE

Le mullet en 3 façons

Acheter moins mais mieux, recycler, réparer... la tendance du zéro déchet se décline en cuisine !

Voici les astuces de la bloggeuse Marine Is Cooking qui s'est prêtée au jeu pour PAVILLON FRANCE avec 3 recettes pour limiter le gâchis alimentaire, faire des économies et réaliser en moins d'une heure un repas 100% vertueux et gourmand à base de mullet... tout entier !

Filet de mullet au four



DIFFICULTÉ :



QUANTITÉ :



TEMPS DE PRÉPARATION :

45-50 minutes

INGRÉDIENTS

- Un filet de mullet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un demi-citron
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Préchauffez votre four à 180°C.
- 2 Dans un plat allant au four, déposez votre filet de mullet, arrosez d'huile d'olive et d'un filet de citron.
- 3 Salez et poivrez, puis faites cuire 10 minutes.
- 4 Servez avec une purée de carottes.

Rillettes de mullet

INGRÉDIENTS

- 1 filet de mullet sans la peau
- 50 grammes de beurre
- 1 demi-oignon
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche (30% matière grasse)
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- 1 Coupez le filet de mullet en gros morceaux carrés.
- 2 Épluchez et émincez finement les échalotes.
- 3 Faites fondre le beurre dans une cocotte.
- 4 Faites-y revenir les échalotes émincées pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
- 5 Ajoutez les morceaux de mullet puis salez et poivrez à votre goût.
- 6 Laissez cuire 2 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés.
- 7 Versez le vin blanc sec dans la cocotte puis couvrez et laissez mijoter pendant 5 minutes.
- 8 Au bout de ce temps, versez la préparation dans un grand bol.
- 9 À l'aide d'une fourchette, réduisez en miettes les morceaux de mullet.
- 10 Versez la crème fraîche et la moutarde puis mélangez bien le tout.
- 11 Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre selon vos goûts.
- 12 Placez les rillettes de mullet au réfrigérateur jusqu'au service.

Fumet de mullet

INGRÉDIENTS

- Parures de mullet rincées (arêtes, tête..)
- 1/2 oignon
- 1/2 blanc de poireau
- Vin blanc
- 30 grammes de beurre
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Un tour de moulin à poivre

PRÉPARATION

- 1 Faites fondre le beurre dans une casserole, et faites-y cuire l'oignon et le blanc de poireau émincés.
- 2 Au bout de 5 minutes, ajoutez les parures du mullet (arêtes et tête), et faites cuire à nouveau quelques minutes.
- 3 Mouillez à hauteur (2/3 eau et 1/3 vin blanc).
- 4 Ajoutez ensuite les herbes et le poivre.
- 5 Portez à ébullition pendant 10 minutes.
- 6 Laissez cuire environ 30 minutes.
- 7 Puis filtrer dans un chinois, puis dans un chinois.

BON APPÉTIT !

DÉCOUVRIR LES RECETTES PAVILLON FRANCE :
WWW.PAVILLONFRANCE.FR



À PROPOS DU MULET :

Le mullet aussi appelé « muges » fait partie de la famille les « mugilidés » ayant environ 80 espèces existantes. Il vit en groupe dans les eaux littorales peu profondes. Nos conseils pour le conserver : Comme tous les poissons frais, il est toujours préférable de le consommer rapidement. À conserver au réfrigérateur.

CONTACT PRESSE :

Marie-ANTOINETTE
RELATIONS PUBLICS

Giulia Molari
giulia@marie-antoinette.fr
01 55 04 86 40



MARINE IS COOKING

LA NOUVELLE AMBASSADRICE DE PAVILLON FRANCE :
une jeune maman hyper-active, proche de la nature. Elle partage sur son blog ses bons plans famille & ses recettes éclectiques, gourmandes et modernes à base de bons produits, à faire et re-faire à la maison, sans modération.