



## Rillettes de mulet

à la moutarde citronnée et au basilic BIO

Le mulet ou mule est un poisson à la chair blanche et fondante. Il n'est pas menacé et fait partie des poissons les moins pollués ; le mulet peut être consommé sans crainte et sans risque pour la biodiversité tout au long de l'année.

**Apports nutritionnels :** Excellente source de vitamines du groupe B, notamment B3 (ou PP), B6 et B12 ; et de vitamine D. Il apporte également de la vitamine A et de la provitamine A. Sa chair présente d'importantes concentrations en minéraux et oligo-éléments, notamment en sélénium, phosphore et fer.

Nous avons confectionné des rillettes de mulet à la moutarde citronnée et au basilic BIO. Ces rillettes sont élaborées à partir de filets frais de mulet noirs ou blancs suivant la pêche issue du Golfe de Gascogne.

Cette recette généreuse étonnera les gastronomes grâce à l'onctuosité de la moutarde citronnée, la fraîcheur et la découverte éventuelle du mulet.

**Conseils de dégustation :** Dégustez ces rillettes bien fraîches (entre 4 et 6°C) sur des toasts de pains grillés avec un filet de jus de citron ou une goutte de vinaigre de vin balsamique. Ces rillettes peuvent également servir de base pour aromatiser des sauces chaudes ou froides, comme vos recettes de beurre blanc, ou mayonnaise.

**Ingrédients :** filets de mules (50%), crème\*, eau, vinaigre d'alcool\*, moutarde en grains\* (13%), sucre\*, estragon\* (1%), échalotes\*, ail\*, sel, carraghénanes, amidon de maïs\*.  
\*49% des ingrédients agricoles biologiques

**Allergènes : Poisson, lait, moutarde**

**Conservation :** Dans un endroit frais et sec. Veillez à les placer au réfrigérateur avant leur dégustation. Après ouverture, conserver au réfrigérateur et consommer rapidement.

**Verrine :** 90g

**DLUO** garantie : 4 ans

**Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :**

Energie : 586 KJ (140Kcal), Matières grasses : 8,8g (dont acides gras saturés : 5,1g)  
Glucides : 5,1g (dont sucres : 1,4g), Protéines : 9,7g, Sel : 1,4g.

**“conserve ta mer”**  
- sauvage et bio -