

### 1/Rillettes de crevettes

**125 g de crevettes fraîches**  
**1 œuf dur**  
**1CS de mayonnaise**  
**une pointe de couteau de piment de Cayenne.**  
**du sel**  
**un filet de citron**

Passer le tout au robot ou au hachoir pas trop longtemps pour garder quelques morceaux. réserver au frais jusqu'au moment de servir.

### 2/Rillettes de sardine

**2 boîtes de sardines à l'huile d'olive ou au citron**  
**4CS de fromage blanc 0%**  
**1 filet de jus de citron**  
**1 échalote**  
**un peu de persil et de ciboulette**

Égoutter les sardines, les écraser dans une assiette. ajouter l'échalote émincée, le fromage blanc, le jus de citron. Bien mélanger. Ajouter enfin les herbes, goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

### 3/Rillettes de saumon

**2 pavés de saumon**  
**1 sachet de court bouillon**  
**4CS de fromage blanc 0%**  
**1CS de mayonnaise**  
**1 filet de citron**  
**2CS d'aneth ciselée**

Mettre de l'eau à bouillir avec le sachet de court bouillon. Y déposer le saumon et le faire cuire 10 minutes. Retirer les pavés de saumon une fois cuits, les laisser refroidir. Les écraser à la fourchette, ajouter l'échalote émincée, la mayonnaise, le fromage blanc et le citron. goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Servir avec toutes sortes de pain: baguette fraîche, crackers, crackers de table, pain de campagne grillé.