

## Phare d'Eckmühl crée des « Rillettes de sardines aux algues BIO » aussi savoureuses que vertueuses (MSC pêche durable)

Phare d'Eckmühl, spécialiste des conserves de poissons durables, complète sa gamme de rillettes avec une recette de sardines cuisinées aux algues BIO. Fines et délicates, les nouvelles rillettes Phare d'Eckmühl associent avec gourmandise la générosité des sardines bretonnes aux algues BIO de Roscoff. Riches en saveurs iodées, elles font souffler un vent marin sur l'apéritif, les entrées et de nombreuses préparations culinaires (recettes en annexe). En bouche, c'est à l'utilisation de fibres de chanvre certifiées en Agriculture Biologique (AB) qu'elles doivent leur texture moelleuse. Savoureuses et vertueuses, les rillettes Phare d'Eckmühl sont élaborées à partir de sardines labellisées « MSC pêche durable » par une marque dont la protection de l'écosystème marin est depuis toujours une priorité.

### Saveurs & tradition

Les sardines Phare d'Eckmühl sont soigneusement sélectionnées à la main par les sardinières de Douarnenez (Bretagne). Fermes et charnues, elles se marient à merveille avec les notes subtiles et délicates des spaghetti de mer. Côté texture, ce sont les fibres de chanvre bio qui leur donnent, en bouche, une onctuosité incomparable. A l'apéritif ou en entrée, les rillettes se tartinent ou se prêtent à l'élaboration de savoureuses verrines. Elles peuvent également entrer, froides comme chaudes, dans la préparation de recettes d'un jour ou de tous les jours.

### Bienfaits iodés

Source de protéines (14g pour 100g), les rillettes Phare d'Eckmühl composées à 60 % de sardines sont également riches en omega 3, en vitamines D, phosphore et calcium. L'apport d'algues bio renforce leur teneur en minéraux, oligo-éléments et fibres.

### Des sardines bretonnes pêchées à la bolinche

Labelisées MSC\* Pêche durable, les sardines sélectionnées par Phare d'Eckmühl sont pêchées à la bolinche, une technique sélective qui s'appuie sur de petits filets qui ne draguent pas le fond de la mer et protègent la flore sous-marine. Plus respectueuse de l'écosystème marin, la pêche à la bolinche est une tradition privilégiée par Phare d'Eckmühl depuis sa création.



\* Label MSC : Créé en 1997, le label Marine Stewardship Council s'est donné pour objectif de garantir aux consommateurs un approvisionnement en poissons issus de pêcheries durables. Cela implique le respect des ressources et des écosystèmes marins

### INFORMATIONS COMPLEMENTAIRES

- . Poids : 120 g
- . Prix moyen : 2.75€ TTC
- . Distribution : en réseaux de magasins biologiques et diététiques
- . Gamme : rillettes de thon, rillettes de saumon et rillettes de sardines

#### Phare d'Eckmühl

En 1999, la maison Chancerelle crée Phare d'Eckmühl, première marque française de conserves de poisson dédiée aux magasins bio. Née de la volonté de proposer des produits de la mer respectueux de l'écosystème marin et/ ou certifiés en Agriculture Biologique, la conserverie s'inscrit dans une tradition familiale née en 1853. Son ancrage territorial, sa maîtrise de savoir-faire ancestraux et son respect de l'environnement marin font de Phare d'Eckmühl une marque unique sur le marché bio. A ce jour, elle propose une trentaine de conserves de poisson aux saveurs préservées et authentiques. [www.pharedeckmuehl.com](http://www.pharedeckmuehl.com)

#### Contact presse :

Communication-RP / Isabelle Barèges  
Tel : 05.61.68.19.52  
email : [ibareges@communication-rp.com](mailto:ibareges@communication-rp.com)



#### \* Ingrédients :

Filets de sardines MSC 60%, eau, crème\*, huile de tournesol\* désodorisée, oignon\*, lait\* écrémé en poudre, algues\* (spaghetti\* de mer) 2%, fibres de chanvre\*, sel de Guérande, jus de citron\* concentré, blanc d'œuf\*, épaississant : farine de graines de caroube, poivre\*

\*22% des ingrédients agricoles sont issus de l'agriculture biologique

#### \* Valeurs Nutritionnelles pour 100 g :

Energie 784KJ/188 kcal, matières grasses (13 g)  
dont acides gras saturés (4,9 g), Glucides (3,1 g)  
dont sucres (2,6 g), fibres alimentaires (1,5 g),  
protéines (14 g), sel (1 g)

# Les Rillettes de Sardines en cuisine

## 2 recettes inédites by Clémence Catz

### Petits feuilletés aux rillettes de sardines et à la moutarde

*Pour une trentaine de feuilletés*

*Temps de préparation : 10 minutes*

*Temps de cuisson : 15 minutes*

*Temps de repos : 30 minutes*



© Clémence Catz pour Phare d'Eckmühl  
© Clémence Catz

#### INGREDIENTS

1 pâte feuilletée

3 cuil. à café de moutarde

1 boîte de rillettes de sardine  
aux algues Phare d'Eckmühl

#### PREPARATION

Dérouler la pâte feuilletée. Etaler la moutarde jusqu'à 1 cm du bord, puis recouvrir de rillettes.

Rouler de nouveau la pâte feuilletée et la placer au congélateur pour 30 minutes.

Découper en rondelles de 5 mm d'épaisseur environ et les déposer sur la tranche, sur la plaque du four chemisée de papier sulfurisé.

Faire cuire 15 minutes à 180 °C.

Servir tièdes.

## Dés de polenta aux rillettes de sardine, tomate et graines de tournesol

*Pour une trentaine de cubes*

*Temps de préparation : 15 minutes*

*Temps de repos : 30 minutes*



© Clémence Catz pour Phare d'Eckmühl

### INGREDIENTS

- 1 boîte de rillettes de sardines aux algues  
Phare d'Eckmühl
- 100 g de polenta instantanée
- 1 grosse tomate (ou deux petites)
- 2 cuil. à c. bombées de graines de tournesol
- Sel

### PREPARATION

Porter à ébullition 400 ml d'eau salée dans une petite casserole. Y verser la polenta en pluie et remuer vivement pendant 3 minutes environ (attention aux éclaboussures !) jusqu'à ce que la polenta se détache des bords de la casserole.

Oter du feu, ajouter les rillettes et mélanger énergiquement afin d'obtenir une préparation homogène.

Ajouter la tomate en petits dés ainsi que les graines de tournesol et mélanger délicatement.

Verser sur une surface plane recouverte de papier sulfurisé, puis étaler avec une spatule humide sur une épaisseur de 2 cm environ.

Laisser durcir à température ambiante pendant 30 minutes environ, puis découper en carrés.