



Tartinade aux sardines

Coût : 2.5/3 Euro



Ingrédients	Matériel
<ul style="list-style-type: none">• 115g de sardines en boîte• 220g de fromage blanc• 1 échalote• Jus de 1 citron vert• 2 cuillères soupe ciboulette• Sel et poivre	<ul style="list-style-type: none">• 1 saladier• 1 cuillère• 1 mixeur

Etape 1 : Eplucher l'échalote, et la découper finement. Ciseler la ciboulette

Etape 2 : Mixer ensemble l'échalote, les sardines, le fromage blanc, le jus de citron, la ciboulette et sel, poivre

Etape 3 : Mettre la préparation 30 minutes au réfrigérateur et rectifier l'assaisonnement si nécessaire

Etape 4 : Servir sur du pain ou des légumes crus (carotte, concombre,...)

Remarque : La sardine est un poisson gras contenant des Omégas-3 (acide gras essentiel indispensable au bon fonctionnement de notre organisme).