

Rillettes de sardines délicieuses !!!!

Réinventer ses classiques. Pas d'apéro sans rillettes de sardines.

Recette express pour apéro sain et gourmand

Le petit classique de l'apéro improvisé à la maison, ce sont les rillettes de sardines. Tout le monde adore, même les enfants, et ça prend 5 minutes. On peut en faire toute l'année ettoujours le nécessaire sous la main au cas où.

On met quoi dedans ?

- * 1 boîte de sardine à l'huile d'olives (125G)
- * 1/2 échalote hachée finement
- * 1 cuillère à soupe de jus de citron pressé
- * 100g de fromage frais (type carré frais)
- * 1 cuillère à café de ciboulette ciselée



On fait comment ?

- Ouvrez la boîte de sardines, sortez les sardines et enlevez l'arête principale (pas obligé, l'arête est une source de calcium)
- Mélangez à l'aide d'une fourchette les sardines et le fromage frais, le jus de citron, la ciboulette et le poivre
- Faites un mélange bien homogène, c'est prêt !
- Mettez les rillettes dans la boîte d'origine .. cela fait une présentation typique !!

Bon ap'

Vous pouvez les déguster sur du pain grillé, des blinis, des biscottes, des feuilles d'endives ... suivant votre inspiration

Vous pouvez aussi remplacer la ciboulette par de la coriandre, de la menthe, du thym ou encore utiliser la moutarde comme liant.

Les moutardes ont tellement de saveurs aujourd'hui qu'il est dommage de s'en priver.

Réalisez plusieurs rillettes de sardines aux goûts différents pour un apéro marin et original : Whisky, salicornes, tomates séchées, ail

