



RILLETES DE SARDINES

Une bonne façon d'introduire les sardines dans son alimentation. À servir avec du pain complet Vous pouvez accompagner les rillettes avec du pain et une soupe pour un repas complet

10 minutes

10 minutes

1 portion

INGRÉDIENTS

- 3/4 boîte moyenne de sardine, à l'huile, appertisée, égouttée (68 g)
- 35 grammes de spécialité fromagère non affinée environ 20% MG, type fromage en barquette à tartiner ou coque fromagère
- Jus de citron
- 1 gramme de ciboule ou Ciboulette, fraîche
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Écraser les sardines égouttées dans un bol.
- 2° Ajouter le fromage frais, le jus de citron, la ciboulette, le sel et le poivre. Bien mélanger.
- 3° Placer au frais 10 à 20 minutes. (optionnel mais ça donne plus de consistance)
- 4° Bon appétit !

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (356 g)	% AR
ÉNERGIE	40 kcal	143 kcal	7 %
PROTÉINES	6 g	20 g	41 %
GLUCIDES	2 g	7 g	3 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	5 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	6 g	29 %
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	1 g	4 %
SODIUM	218 mg	774 mg	32 %