

DÉFI ALIMENTATION



RILLETTE DE SARDINES



Pour 6 personnes



10' préparation / sans cuisson



Coût* : 4,15 €
soit 0,7€/pers

LES INGRÉDIENTS

- 200 g de sardine à l'huile
- 4 c-a-s de citron
- 100 g de fromage frais (ex : St Morêt)
- 1 échalote
- sel et poivre

LES ATOUTS DE LA RECETTE

Riche en **protéines** (59 g / 100 g) et en **Oméga 3** (4 à 6 g au 100 g)

Pensez à consommer régulièrement des poissons gras, notamment sardines et maquereaux qui sont très économiques !

LA PRÉPARATION

Hacher l'échalote seule.

Ajouter tous les ingrédients et les **hacher** ensemble.

Ajuster l'assaisonnement selon vos goûts.

Réserver au frais 1 à 2 heures avant de consommer.



LES VARIANTES

> **Variante 1** : remplacer la sardine par du maquereau

> **Variante 2** : "à l'orientale". Ajouter à la recette de la coriandre, du ras el-hanout et du piment.



(*) le coût de la recette est indicatif et susceptible d'évoluer en fonction des lieux d'achats et du contexte