monMARTIN
Experts Prévention Santé



4 Personnes

5 minutes

Difficulté :



LA SARDINADE

Ingrédients :

- 1 boîte de 100 g de sardines au naturel
- 2 gousses d'ail
- Le jus d'un citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Poivre, selon le goût

La recette pas-à-pas :

1 - Épluchez l'ail.
2- Égouttez et rincez les sardines.
3- Dans un bol, mélangez les sardines, l'ail, le jus de citron, l'huile d'olive et le poivre.
4- Laissez mariner les ingrédients pendant 15 minutes puis mixez-les.
5- Réservez au frais durant une heure.
6- Place à la dégustation !

L'astuce de notre Experte en nutrition et en hygiène de vie :

« Consommez cette sardinade sur des toasts de légumes crus comme le radis noir ou le concombre ».

Allez hop, en cuisine ! C'est l'heure de réconcilier santé et gourmandise 😊