



Prendre le large en cuisinant

Prendre le large en cuisinant

Toast à la sardine

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

4 boîtes de sardines
à l'huile

120 g de beurre

40 ml de jus de citron

20 pains toast, galettes
de riz, ...

6 g d'herbettes (ciboulette,
persil)

90 g de broccolis

90 g de carottes

90 g de chou frisé

Réalisation

1. Ouvrez la boîte et égouttez les sardines.
2. Ecrasez les sardines et le beurre à la fourchette.
3. Ajoutez le sel et le jus de citron.
4. Tartinez la masse sur le pain.
5. Faites un décor de rêve avec les herbes fraîches et les légumes que vous aurez pris soin de laver, parer et couper selon vos envies.

Bon appétit !
Ivan Séris