

Apéro naturo :



Pour : 4 personnes

Préparation : moins de 5 mn

Niveau de difficulté : très facile



La recette de 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
- gingembre et ricotta (1 cuillère à soupe bombée)
- 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 :

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