



Faisselle de sardine aux noix



x2

Nombre de convives

Pour 2 personnes



Temps de préparation

15 minutes



Temps de cuisson

0 minutes

Les apports nutritionnels :

- 125 calories
- 135 mg de calcium

Ingrédients

- 1 faisselle (125 g)
- 4 filets de sardines à l'huile
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère de ciboulette
- 25 g. de noix hachées
- Sel, poivre

Préparation

- Égoutter les sardines.
- Hacher les noix et presser l'ail.
- Mélanger avec la faisselle et assaisonner.
- Déposer la préparation dans des ramequins, lisser le dessus tailler les sardines en lanière.
- Pour la présentation, ajouter la ciboulette ciselée.

