



Avocat aux rillettes de sardines



Ingrédients

- 3 avocats
- 1 boîte de sardines
- 1 fromage de brebis frais
- ½ jus de citron
- Sel
- Fines herbes

Préparation 10 mn -

- Dans un mixeur, mixer tous les ingrédients sauf les fines herbes, les ajouter à la fin.
- Ces rillettes se conservent quelques jours au réfrigérateur.

EN SAVOIR PLUS

Bien choisir des sardines entières et non des filets afin de profiter du calcium des arêtes.

A défaut de mixeur, écraser les sardines à la fourchette

Cette tartinaade est une préparation très rapide et facile, à servir frais sur des tranches de pain grillées.

Cette recette se décline tout aussi bien avec du thon ou du maquereau.