

Atelier de cuisine végétarienne



SARDINADE AUX LEGUMES SECS



Préparation : 20'

Matériel : saladier + égouttoir

Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 gr de haricots cuits, égouttés et rincés, (soit ½ bocal ou petite boîte de conserve,)
- 1 petite boîte de sardine à l'huile ou 100 gr de sardines grillées,
- le jus d'1/2 citron,
- 1 petite échalote coupée très finement (« ciselée »),
- facultatif : 1 cuillère à café de crème fraîche

Préparation :

- Bien écraser les haricots avec une fourchette, et plus grossièrement la chair des sardines.
- Y ajouter le jus de citron, l'échalote ciselée et un peu de l'huile des sardines (ou huile d'olive si les sardines sont fraîches).
- Goûter et bien rectifier l'assaisonnement à votre goût.
- Mettre au frais

Variantes : adaptable à d'autres poissons, mais aussi en remplaçant les haricots par des pois chiches ou des lentilles cuites.