



UNE RECETTE RICHE EN CALCIUM

» Rillettes de sardines



Pour 2 personnes :

- 1 boîte de sardines à l'huile (100 g)
- 100 g de fromage frais (type St Morêt, carré frais, petit suisse)
- 1 petite échalote
- Coriandre ou persil
- 1 cuillère à café de câpres
- Piment d'espelette
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- des olives vertes (facultatif)

- 1 - Hâchez finement l'échalote avec 1 cuillère à café de câpres ;
- 2 - Mélangez le fromage frais, la coriandre ciselée, les câpres, une pincée de piment d'espelette et le jus de citron. Saler selon le goût ;
- 3 - Ajoutez les sardines et les incorporer à la fourchette (il doit rester des petits morceaux) ;
- 4 - Décorez avec des rondelles d'olive et une feuille de coriandre. Servez avec du pain grillé.



Cette recette est très riche en calcium (250 mg par personne soit un peu plus d'un quart des besoins journaliers) et a également l'avantage d'être peu grasse (si vous n'y ajoutez pas toute l'huile de la boîte de sardine !). Elle peut être servie en apéritif ou en entrée.

