

Bouchées aux sardines



Lorem ipsum



30 min



À partager

Ingrédients

- 1 boîte de sardines piquantes à l'huile d'olive vierge extra
- 1 courgette
- 50g de crème fraîche
- 1 oeuf
- 30g de gruyère râpé
- Persil
- Sel
- Poivre

Réalisée avec



Préparation

- Préchauffez le four à 180°.
- Égouttez et écrasez les sardines et mixez-les avec la courgette épluchée.
- Versez la préparation dans un saladier, puis ajoutez-y l'oeuf, la crème fraîche et le gruyère râpé.
- Ajoutez quelques brins de persil ciselés.
- Salez et poivrez à votre convenance puis mélangez.
- Répartissez la préparation dans des moules à empreinte.
- Enfournez pendant 20 minutes et dégustez les bouchées tièdes.