

Rillettes de sardines à la moutarde



3 min



4 personnes

©diet-et-delices.com

Ingrédients

- 1 boîte de sardines à l'huile d'arachide
- 100 g de fromage blanc
- 15 g de moutarde de Meaux au piment d'Espelette
- 1 tige d'oignon ciboule
- sel, poivre

Réalisée avec



Préparation

- Dans un cul-de-poule, mettez le fromage blanc, la moutarde au piment d'Espelette, les sardines préalablement égouttées (retirer éventuellement l'arrête centrale), saler et poivrer.
- Écrasez le tout à la fourchette, afin d'avoir une texture homogène, dans laquelle il reste quelques petits morceaux de sardines.
- Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Parsemez de tige d'oignon ciboule ciselée.
- Servez avec du pain toasté.