

# Verrines de sardines et betteraves



15 min



À partager

## Ingrédients

- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive
- 200g de betteraves cuites
- 100g de fromage frais
- 1 citron
- Sel
- Poivre
- Ciboulette

## Réalisée avec



## Préparation

- Égouttez les sardines et écrasez-les délicatement avec une fourchette.
- Mixez les betteraves cuites avec le fromage frais, le jus d'un demi-citron, une pincée de sel et de poivre pour obtenir une mousse onctueuse.
- Dans des verrines, déposez une couche de mousse de betterave.
- Ajoutez une cuillère de sardines émiettées par-dessus.
- Décorez avec un brin de ciboulette ou une fine tranche de radis pour une touche festive.