

Rillettes de sardines

Préparation : 10 min
Cuisson : 15 à 20 min
Haut : mini
Bas : maxi
Inversion : 10 min

Ingrédients :

Pour 6 à 8 personnes

Utilisez la **grande cocotte*** + la grille

- 10 grosses sardines ou 20 filets
- 100 g de fromage frais
- 2 paquets de ciboulette fraîche
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon nouveau ou ½ oignon cive
- 1 citron vert zesté
- 1/2 jus de citron vert
- Poivre du moulin
- 5 cuillères à soupe d'eau au fond de la cocotte

*Option cocotte de base :

Dans la cocotte de base, vous réaliserez cette recette pour 4 personnes en réduisant d'un tiers les ingrédients.

Cuisson : 15 min



Recette adaptable au Vitalité 4000 : voir sommaire

Préparation :

- 1 Videz les sardines, les rincer puis les essuyer. Disposez-les sur la grille position haute sur du papier cuisson. Ajoutez l'eau dans la cocotte, fermez et mettez en cuisson.
- 2 **Pendant la cuisson des sardines :**
Mettez le fromage frais, la ciboulette, l'oignon ciselé, le poivre, l'huile d'olive, le jus et le zeste de citron dans un récipient, puis mélangez.
- 3 Une fois les sardines cuites, levez les filets en éliminant le maximum d'arêtes. Ajoutez les filets dans la préparation au fromage frais. Mélangez bien l'ensemble.
- 4 Mettez au frais au moins 2 heures avant de déguster.

Atouts nutrition : la sardine est source d'oméga 3, ce qui lui confère un effet bénéfique sur la santé cardio vasculaire mais aussi dans la lutte contre la sécheresse de la peau. Dans la même dynamique, le sélénium de la sardine permet de prévenir le vieillissement cutané de la peau.