



Préparé en un tour de main et avec seulement trois ingrédients, ce tartinable allie des protéines et de bonnes graisses toujours bienvenues au dîner. Il est aussi parfait pour une entrée ou un apéro de dernière minute. C'est enfin une astuce pour faire manger des sardines aux enfants qui ne les aiment pas nature...

Tartinable sardines, tomates et câpres

Ingrédients (pour un bol moyen de tartinable)

- 4 belles sardines à l'huile d'olive en conserve (ou fraîches et grillées en saison)

(Préférez celles conditionnées dans un bocal en verre ; en métal, le film interne de bisphénol A (BPA), plus encore si vos sardines sont aromatisées au citron ou si la conserve n'a pas été conservée dans de bonnes conditions (à l'abri de sources de chaleur), la migration dans vos sardines du composé chimique, avéré perturbateur endocrinien hautement délétère, est malheureusement assez probable.)

- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates

- 2 cuillères à soupe de câpres

Recette

- Mixer les sardines avec une bonne partie de leur huile, la tomate concentrée et les câpres, plus ou moins longtemps selon votre goût (façon rillettes ou plutôt mousse)

- C'est prêt !

Bonne dégustation !