



Une manière, ni vu ni connu, de faire manger à vos enfants des sardines, ces petits poissons gras aux grandes vertus nutritionnelles. Tomates séchées et cornichons ont l'art d'atténuer le goût prononcé des sardines.

Rillettes sardines, tomates séchées et cornichons

Préparation : 5 minutes

Pour 4 personnes

Ingédients

- 2 boîtes* de sardines entières - et non en filets** - au naturel ou à l'huile d'olive*** ou l'équivalent avec des sardines fraîches grillées
- 2 ou 3 tomates séchées ou, à défaut, 2 c. à soupe de concentré de tomates
- 2 beaux cornichons
- ciboulette ou persil (facultatif)
- sel et poivre (facultatif)

** 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.)*

*** On se prive alors du calcium parfaitement biodisponible contenu dans l'arrête centrale !*

**** Sachez que, le plus souvent, les sardines ont d'abord été frites dans un bain d'huile de tournesol ou autres huiles végétales issues de graines délétères pour la santé, pour ensuite être conservées dans de l'huile d'olive. L'étiquette ne le mentionne pas.*

Recette

- Égoutter les sardines
- Placer tous les ingrédients dans le bol d'un mixer et mixer par petites touches, en ajoutant un peu d'huile d'olive si besoin

Cuisson

- À déguster tel quel, sur [du pain](#) ou des bâtonnets de légumes de saison.