

FAISSELLE DE SARDINE AUX NOIX

Apports nutritionnels par personne					
Énergie	Protéines	Lipides	Glucides	Calcium	Vitamine D
250 Kcal	16.5 g	18 g	5 g	270 mg	3 µg

Pour 4 pers.

1 FAISSELLE (250 g.) bien égouttée
8 filets de sardines à l'huile
1 gousse d'ail pilé
1 cuiller de ciboulette ciselée
¼ de poivron rouge concassé
50 g. de noix hachées
Sel, poivre

Egoutter les sardines.

Mélanger les autres ingrédients et en garnir des ramequins de service, lisser le dessus.

Disposer les filets de sardines découpés en lanières et finir le décor avec pluches de cerfeuil et poivrons rouges.