



*Diététicienne nutritionniste*

*06 95 99 49 56*

*[Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com](http://www.blandine-dieteticienne-grenoble.com)*

## *Rillettes de sardine*

***Temps de préparation : 5 minutes***

***Ingrédients (pour 2 personnes) :***

- 1 boîte de sardines à l'huile*
- 1 fromage blanc égoutté*
- 1 échalote finement coupée*
- 1 cuillère à soupe de jus de citron*
- Sel, poivre*

***Préparation de la recette :***

*Egoutter les sardines et les émietter en veillant à retirer les arrêtes.*

*Egoutter le fromage blanc et le mélanger avec les sardines. Ajouter l'échalote, saler et poivrer, arroser de jus de citron et bien mélanger.*

*Réserver au frais avant de servir.*