

TARTINES DE SARDINES

Ingredients

- 2 TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE ÉPAISSES
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE FROMAGE BLANC
- 100G DE TOMATES CERISES
- 50G DE FÊTA
- 1 BOCAL DE POIS CHICHES SPAINASOL
- 2 BOITES DE SARDINES AU NATUREL SPAINASOL
- 1 BOCAL DE POIVRONS PIQUILLOS À L'AIL LANIÈRE SPAINASOL
- SEL, POIVRE



Préparation

1. FAIRE DORER LES TRANCHES DE PAIN AU FOUR,
2. LAVER ET COUPER EN DEUX LES TOMATES CERISES,
3. DANS UN BOL ÉCRASER GROSSIÈREMENT LES POIS CHICHES SPAINASOL PUIS,
4. MÉLANGER AVEC LE FROMAGE BLANC
5. UNE FOIS LES PAINS DORÉS AU FOUR, TARTINER DE LA PRÉPARATION POIS CHICHE SPAINASOL/FROMAGE BLANC
6. DÉPOSER QUELQUES TRANCHES DE SARDINES AU NATUREL SPAINASOL, PUIS QUELQUE POIVRONS PIQUILLOS À L'AIL LANIÈRES
7. DÉPOSER QUELQUES BOUT DE TOMATES CERISE,
8. FINIR PAR ÉMIETTER LA FÊTA AU DESSUS DE CHAQUE TARTINES, C'EST PRÊT !



2 PERS.



10 MIN

La recette vidéo

