



Bruschetta Estivale aux sardines

PARFAITE EN ENTRÉE
OU À PARTAGER EN TAPAS

INGRÉDIENTS

pour 14 parts environ

RECETTE

- > Sardines à l'huile = 1 poche de 1755 g
- > Tranches de pain de campagne = 14 parts
- > Fromage frais = 450 g
- > Poivron rouge grillés = 450 g
- > Poivron jaune grillés = 450 g
- > Courgette = 4
- > Ciboulette (q.s.p.)
- > Huile d'olive (q.s.p.)
- > Fleur de sel et poivre du moulin (q.s.p.)

LES SARDINES À L'HUILE

Conditionnement poche 3/1



Préparation

- > Laver les courgettes et les tailler en lanières. Égoutter et émincer les poivrons.
- > Saisir rapidement à la poêle les lamelles de courgettes dans un peu d'huile d'olive puis ajouter les poivrons et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes. Réserver.
- > Griller les tranches de pain.

Dressage

- > Garnir les tranches de pain d'une couche de fromage frais. Y répartir les légumes, les sardines et la ciboulette ciselée.
- > Saler et poivrer selon votre goût.

Déclinaisons

- > Servir avec une petite salade de roquette assaisonnée d'un filet d'huile d'olive et d'un trait de balsamique.
- > En mode tapas : déposer les légumes grillés et les sardines sur des toasts avant d'assaisonner.



La qualité a un nom