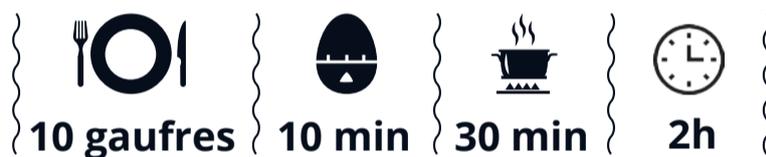




Plat

GAUFRE SALÉE AUX SARDINES

Niveau : facile



Côté conserves

1 boîte de sardines à l'huile

Chez l'épicier

250 g de farine
100 g de pousses d'épinards
1 sachet de levure chimique
2 œufs
35 cl de lait
70 g d'huile d'olive
Sel et Poivre
200 g de fromage type kiri
1 Citron vert bio non traité

Préparation

- Blanchissez les pousses d'épinards dans de l'eau bouillante quelques minutes. Egouttez et plongez-les dans une eau glacée pour stopper la cuisson.
- Mélanger dans un saladier la farine, la levure, le sel et le poivre.
- Mixez le lait avec les pousses d'épinards puis, sans cesser de mixer, ajoutez les œufs, la farine et l'huile d'olive pour obtenir une pâte sans grumeaux. Laissez reposer la pâte au froid 2h avant de les cuire dans le gaufrier.
- Écrasez les sardines égouttées, râpez le zeste du citron et mélangez avec le fromage.
- Tartinez les gaufres tièdes de rillettes de sardine, décorez de graines germées. Dégustez sans attendre.

PDF

Recette HD
disponible sur demande

Disponible sur
App Store

ANDROID APP SUR
Google play

Pour plus de recettes,
téléchargez notre application «La Conserve»



Suivez nous
sur Facebook

LA CONSERVE

ELLE N'A PAS FINI DE VOUS ÉTONNER