

Tartinade de sardines



*Envie d'une garniture polyvalente et savoureuse? Cette tartinade est parfaite pour garnir vos sandwiches ou vos wraps, mais elle se transforme aussi en une trempette délicieuse pour accompagner craquelins et crudités. Avec ses sardines bien dissimulées, même les plus réticents pourront profiter des incroyables bienfaits nutritionnels des sardines, incluant **465 mg de calcium** et **1,5 g d'oméga-3** par portion. Une option gourmande et nutritive qui plaît à tous... et qui a su changer l'avis de plusieurs réfractaires chez moi!*

Bon appétit!

Préparation 5 min

Cuisson 0 min

Portions 2

Nutrition Facts (per serving)

Calories 200

Lipides 8

Glucides 4

Fibres 1

Protéines 30

Sodium 700

Ingrédients

- 3 boîtes (environ 100 g chacune) de sardines dans l'eau
- 60 ml (¼ tasse) de sauce tomate
- 60 ml (¼ tasse) de yogourt grec nature 0% m.g.
- 15 ml (1 c. à soupe) de moutarde de Dijon

- 1 oignon vert, coupé en fines rondelles

Optionnel :

- 7,5 ml (½ c. à soupe) d'aneth fraîche, ciselée finement
- Sauce piquante de style RedHot, au goût

Préparation

1. Dans un petit bol, écraser les sardines à la fourchette.
2. Incorporer le reste des ingrédients. Assaisonner au goût.
3. Savourer entre deux tranches de pain de grains entiers ou en guise de trempette avec des craquelins ou des crudités !

Notes

Se conserve 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Ne pas congeler.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec