

Sardines en Papillote

Pour 6 personnes :

- 24 sardines fraîches
- 12 feuilles de papier aluminium
- 2 gros oignons émincés
- 1 citron non traité
- du beurre salé
- de l'huile d'olive
- des branches de thym
- du poivre

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Sur une feuille de papier d'aluminium, déposer 2 sardines.
3. Déposer sur celles-ci de l'oignon émincé puis arroser avec un filet d'huile d'olive.
4. Assaisonner avec le poivre puis déposer une tranche de citron coupée en deux ainsi que des brins de thym.
Terminer en déposant une noix de beurre salé entre les deux demis tranches de citron.
5. Replier la feuille de papier d'aluminium en papillote.
6. Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson puis enfourner pour 30 minutes de cuisson : c'est prêt !
□
□ Ces délicieuses sardines se dégusteront telles quelles ou bien avec une bonne mayonnaise maison !
([Recette ici !](#)) □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Rillettes de Sardines Faciles et Rapides

Pour 6/8 personnes :

- 3 boîtes de sardines à l'huile
- 1 cuillères à soupe de moutarde
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne (en grains)
- 225 g de fromage frais (type Saint-Môret)
- 1 gros bouquet de ciboulette
- le jus d'un demi citron

- **poivre**

1. Égoutter les sardines à l'huile.
2. Dans une assiette, émietter les sardines à l'aide d'une fourchette.
3. Ajouter le fromage frais avec la moutarde puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation bien homogène.
4. Ciseler finement la ciboulette puis l'ajouter à la préparation avec le jus de citron.
5. Assaisonner en poivre puis mélanger à nouveau : c'est prêt ! ☐

☐ Ces rillettes se dégusteront accompagnées d'un bon pain de campagne à l'apéritif ou en entrée fraîche.
☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

