

# ECRASÉ DE SARDINE

AVEC 



**LE +**  
**DE CANTADOU®**  
**PROFESSIONNEL**  
**AIL & FINES HERBES**

La saveur du Cantadou®  
 Professionnel Herbes apportera une  
 rondeur délicate à  
 cette recette.

# ECRASÉ DE SARDINE avec



## Ingrédients pour 100 convives :



180 g d'échalotes

+



2,4 kg de sardines à l'huile égouttées

+



15 cl de jus de citron

+



120 g de moutarde douce

+



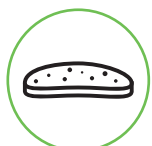
1,2 kg de **Cantadou® Professionnel Ail & Fines herbes**

+



Sel / poivre

+



2 kg de pain grillé au froment

🕒 Temps de préparation : 20 min

🕒 Temps de repos : 120 min au froid

€ Coût moyen par portion : 0 ——— 1€



## L'ASTUCE DU CHEF

Le pain grillé taillé en forme de mouillettes donne du ludisme à cette recette !



## Progression de la recette

1. Hacher finement les échalotes.
2. Enlever l'arête centrale des sardines.
3. Ecraser les sardines, puis ajouter les échalotes, le jus de citron et la moutarde.
4. Incorporer **Cantadou® Professionnel Ail & Fines herbes**.
5. Rectifier l'assaisonnement.
6. Dresser dans des verrines et accompagner de pain grillé tranché comme des mouillettes (20 g par convive).

## Valeurs nutritionnelles pour 100 g

Valeurs énergétiques	1196,5 kJ / 285,4 kcal
Matières grasses	13,4 g
dont acides gras saturés	6,1 g
Glucides	25,7 g
dont sucres	2,5 g
Protéines	14,4 g
Sel	1,1 g

