

PLAISIR GOURMAND

RICHE EN CALCIUM, SANS LACTOSE

TARTINE GRILLÉE DE
SARDINES, FRAÎCHEUR
ORANGE BASILIC, CONFIT
DE FENOUIL AUX FIGUES

VALEUR NUTRITIONNELLE (100 GR)

CALORIES	180 KCAL
LIPIDES	10 GR
GLUCIDES	18 GR
FIBRES	4 GR
PROTÉINES	6 GR
CALCIUM	112 MG (12%)
VITAMINE D	24 IU (6%)



Torréfier la poudre d'amandes 10 min à 150°C;
Blanchir 2 min dans de l'eau bouillante salée les
herbes et épinards puis refroidir et égoutter.
Récupérer les zestes que vous ajoutez dans un
récipient avec la poudre d'amandes et les herbes
et mixer le tout en rajoutant progressivement le jus
d'orange restant pour obtenir une pâte avec une
texture entre un pesto et un coulis épais. Réserver
au frais. Tailler en dés le fenouil et les figues
séchées et confire doucement dans un peu d'huile
d'olive. Assaisonner. Ouvrir les boîtes de sardines et
séparer au besoin les filets des arêtes. Griller les
tranches fines de pain puis ajouter dessus la
fraîcheur "orange basilic"; ajouter le confit
fenouil/figues puis disposer harmonieusement les
filets de sardines ainsi que des suprêmes d'orange,
feuilles de basilic et copeaux de fenouil cru pour
décorer. Bonne dégustation!

PAIN COMPLET	80 GR
ÉPINARDS FRAIS	20 GR
BASILIC FRAIS	12 GR
PERSIL PLAT FRAIS	10 GR
POUDRE D'AMANDES	10 GR
ORANGE, ZESTE & JUS	1/2 U
FENOUIL	70 GR
FIGUES SÈCHÉES	30 GR
SARDINES À L'HUILE	40 GR
HUILE D'OLIVE	2 CL
SEL ET PIMENT	Q.S

Par: Loïc Moulinier et Maryam Yepes