

Rillettes de sardines

Ingrédients :

70 g de noix de cajou --> faire tremper 30 minutes dans l'eau.
2 petites boîtes sardines (environ 200g)
2 c. à café de moutarde
2 c. à soupe de vinaigre de cidre de pommes (bio de préférence!)
2 c. à soupe de jus de citron
Poivre noir moulu (5-6 graines)
Curcuma en poudre (2 grosses pincées)
Paprika en poudre (2 grosses pincées)
Bouillon de légumes en poudre (1/2 c à café) ou 1/2 cube
2-3 c. à soupe d'eau
3 c. à soupe d'huile olive (vierge, 1ère pression à froid, bio de préférence)

Préparation :

Mixer noix, citron, moutarde, épices... dans le blender jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

Ajouter les sardines (égouttées) et mixer plus ou moins selon votre convenance pour garder plus ou moins de texture.

Cette préparation peut se conserver plusieurs jours au réfrigérateur.

Bienfaits et conseils : Le curcuma : De nombreuses études ont mis en évidence et ont confirmé scientifiquement un ensemble de propriétés plus que prometteuses : antioxydantes, anti-inflammatoires, anticancéreuses, antivirales.... Consommer du curcuma avec du poivre noir est excellent, en effet la piperine contenue dans le poivre noir potentialise la curcumine!