

*Salade rafraichissante et rassasiante
de Martine*



*Salade de sardines émiéttées
aux herbes*



Préparation 10 mn

Pour 4 personnes, il vous faut : 400 g de filets de sardines à l'huile d'olive en boîte – 10 feuilles de basilic – 10 brins de persil – 10 brins de ciboulette (on peut avoir ces herbes en pots) – 2 citrons – 1 échalote – sel et poivre.

1 – Laver, sécher et ciseler le basilic, le persil et la ciboulette. Presser les citrons et hacher l'échalote. Mélanger le jus des citrons et les herbes

2 – Emietter les filets de sardines à l'huile d'olive. Les répartir dans des bols – Arroser avec la vinaigrette herbes/jus de citron.

Servir frais.

Bon appétit