

Rillettes de sardines

J'**adore les rillettes** de saumon, sardines ou de thon. Dommage... Car, elles sont **assez onéreuses** (et celles dans le circuit bio beaucoup plus).

Et : re-dommage, car celles du circuit non bio comportent souvent des **ingrédients pas forcément super sains**...

Aussi, quand je suis tombée sur la [recette de Rillettes de sardines sur le blog d'Âme Bio](#), j'ai tout de suite voulu l'essayer.

D'Âme Bio propose des variantes. Elle nous précise que :

- l'**on peut remplacer** la crème de soja par de la **crème d'avoine ou de riz**.

J'ai essayé avec de la crème de soja, et la crème de riz. Ma préférence va nettement la crème de soja.

[\(cliquez ici pour découvrir ou re-découvrir mon article de comparaison sur les crèmes végétales au niveau de leur texture & goût\)](#)

- **l'on peut ajouter, au choix** : des **herbes aromatiques** (aneth, thym, basilic), des **épices**, une **petite échalotte**, ...

- on peut également utiliser du **saumon** ou du **thon** à la **place des sardines** (mais ça risque d'être plus onéreux).

Perso, j'ai choisi de mettre du **thym (frais)** & de remplacer le vinaigre de riz par le **jus d'un quart de citron**.

Ingrédients :

- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive (135 gr)
- jus d'un quart de citron
- 2 à 3 cas de crème de soja
- du thym

Préparation :

1. Egouttez votre boîte de sardines.
2. Dans un blender, mettez tous les ingrédients (thym, crème de soja, jus de citron & sardines).
3. Mixez.

Franchement difficile de faire plus rapide, non ? :-)

Le goût ? **Dé-li-cieux**.

Je garde cette recette très précieusement : elle me donne des rillettes de poisson **peu chères, délicieuses, et santé** (la **crème végétale remplaçant la crème fraîche traditionnelle permet de limiter l'apport d'acides gras saturés. Et...** Cette recette apporte des **acides gras poly-insaturés de type Oméga 3...** beaucoup de bien pour nos cerveaux & notre système nerveux) :-)



Recette de base du blog Dâme Bio <http://dame-bio.fr/recettes/rillettes-de-sardines-riches-en-omega-3-sans-lait>