



2 personnes



20 minutes



15 minutes

- 200 g de sardines
- 200 g de pommes de terre
- 2 CS de lait
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 CS de jus de citron
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 2 branches de persil
- 1 bouquet de ciboulette
- 50 g de gruyère

Brandade de sardines

Épluchez et coupez en morceaux vos pommes de terre. Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur puis écrasez-les en purée. Ajoutez le lait, mélangez puis réservez. Faites revenir l'ail et l'oignon hachés à la poêle.

Ôtez les arêtes des sardines (ou demandez à votre poissonnier de préparer les filets). Émiettez les sardines puis incorporez-les dans la poêle. Versez le piment, le jus de citron puis assaisonnez.

Après quelques minutes, incorporez cette préparation dans la purée, mélangez. Saupoudrez d'un mélange d'herbes hachées et de gruyère râpé puis servez.