



Tartines de sardines au fromage frais

07/05/2019 à 08h43

Par [Laurence Benedetti](#)

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 1 botte de mâche
- 100 g de sardines à l'huile
- 1 yaourt brassé
- 1 citron pressé
- 4 tranches de pain complet
- 300 g de Carré Frais
- 300 g de pois chiches au naturel

Préparation :

- Tartinez les tranches de pain complet avec le Carré Frais.
- Épongez les sardines, séparez-les en deux et ôtez l'arête centrale.
- Émiettez-les à la fourchette.
- Pelez l'oignon, émincez-le en tranches fines et séparez les anneaux les uns des autres.
- Lavez la mâche, puis essorez-la.
- Répartissez les sardines émietées sur les tartines, puis ajoutez la moitié des rondelles d'oignon et la mâche.
- Ajoutez un filet de jus de citron sur chaque tartine.
- Mélangez les sardines égouttées et émietées avec le reste d'oignon, la mâche et les pois chiches. Mélangez dans un bol le yaourt et le reste de citron, poivrez.
- Nappez la salade verte de cet assaisonnement et mélangez délicatement.
- Répartissez la salade dans les assiettes et servez avec les tartines de sardines.
-