

Toast iodé sardine mayo Wakamé

INGRÉDIENTS

4 FILETS DE SARDINES
4 TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE OU PAIN AUX
CÉRÉALES
1 PETIT BLANC DE POIREAU
10 G DE BEURRE
1 C. À CAFÉ D'HUILE NEUTRE
1 C. À SOUPE DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
2 C. À SOUPE DE MAYONNAISE (MAISON OU DU
COMMERCE)
1 C. À CAFÉ DE PAILLETTES DE WAKAME
SURGELÉES ALGOLESKO (CONGELÉES)
VINAIGRE BALSAMIQUE
SEL, POIVRE

PRÉPARATION

MAYONNAISE AU WAKAME

INCORPOREZ DIRECTEMENT LES PAILLETTES DE WAKAME CONGELÉES À LA MAYONNAISE.
MÉLANGEZ ET RÉSERVEZ AU FRAIS.

FONDUE DE POIREAUX

ÉMINCEZ FINEMENT LE BLANC DE POIREAU.

FAITES-LE REVENIR DOUCEMENT DANS LE BEURRE ET L'HUILE PENDANT 10 À 15 MINUTES.
AJOUTEZ LA CRÈME FRAÎCHE, SALEZ, POIVREZ, ET LAISSEZ CUIRE ENCORE 2 MINUTES.
RÉSERVEZ.

FAITES GRILLER LES TRANCHES DE PAIN JUSQU'À CE QU'ELLES SOIENT BIEN
CROUSTILLANTES.

MONTAGE (DANS L'ORDRE)

TARTINEZ CHAQUE TOAST DE MAYONNAISE AU WAKAME.

AJOUTEZ UNE CUILLÈRE DE FONDUE DE POIREAUX.

DISPOSEZ UN FILET DE SARDINE PAR-DESSUS.

TERMINEZ PAR QUELQUES GOUTTES DE VINAIGRE BALSAMIQUE.

