



Terrine de sardine

au piment d'Espelette AOP BIO

La sardine (*Sardina pilchardus*) fait partie d'une espèce de poissons à la chair blanche et fondante. Elle n'est pas considérée comme menacée, en revanche sa population s'amenuise, due à la pêche de masse. Elle est moins abondante qu'au début du siècle. La régression des sardines a des effets sur les réseaux trophiques et la structure des écosystèmes.

Apport nutritionnels : Poisson gras contenant certains principes actifs ayant d'excellents effets sur la santé, acides gras oméga-3. Les nutriments sont nombreux : calcium, sélénium, phosphore, vitamine D, vitamines B.

Un aliment à intégrer régulièrement à notre alimentation !

Nous avons confectionné une terrine de sardine au piment d'Espelette AOP BIO. La terrine est préparée à partir des filets de sardines fraîches débarquées à Concarneau (29).

Cette recette épicée étonnera les bons-vivants grâce au piment d'Espelette et à l'onctuosité de l'association sardine/crème.

Conseils de dégustation : Dégustez cette terrine bien fraîche (entre 4 et 6°C) sur des toasts de pains grillés avec un filet de jus de citron. Cette terrine peut également servir de base pour une entrée accompagnée d'une salade verte, d'un filet d'huile d'olive vierge extra et d'une touche de fleur de sel au piment d'Espelette.

Ingédients : Filets de sardines (50%), crème*, vin blanc*, huile d'olive vierge extra*, piment d'Espelette*, épices* (poivron rouge, ail, marjolaine, fenouil, coriandre, paprika), sel, carraghénanes, amidon de maïs*.

*49% des ingrédients agricoles biologiques

Allergènes : Poisson, lait, sulfites.

Conservation : Dans un endroit frais et sec. Veillez à la placer au réfrigérateur avant sa dégustation. Après ouverture, conserver au réfrigérateur et consommer rapidement.

Verrine : 90g

DLUO garantie : 4 ans

Valeurs nutritionnelles moyennes pour 100g :

Énergie : 946 KJ (228Kcal), Matières grasses : 18g (dont acides gras saturés : 8g)

Glucides : 5,9g (dont sucres : 1,5g), Protéines : 10g, Sel : 0,84g

“conserve ta mer”
- sauvage et bio -