

## Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les  
recettes

# Arancinis de sardines



Imprimer



Commenter

Préparation: 5

### Ingrédients

6

- Riz cuit: trois verres
- Sardines: une boîte de conserve ( environ 100g)
- Farine de sarrasin: un verre
- Oeuf frais: un
- Lait de sarrasin : un verre
- Sel: une pincée
- Ciboulette: quelques branches à ciseler
- Huile d'olive: une c. à s. pour la cuisson des arancinis

1. Commencez par faire cuire le riz au vitaliseur en versant 1 volume de riz pour 1,5 volumes d'eau dans un bol et posez le bol sur le vitaliseur rempli au tiers d'eau bouillante. Couvrez et patientez 20 minutes environ.
2. Une fois le riz cuit versez-le dans le saladier, ajoutez le reste des ingrédients. Mélangez bien.
3. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et déposez-y des petites boules de votre préparation. Retournez. Une fois les 2 faces grillées et le centre suffisamment cuit, savourez!

*Parfaits pour l'apéritif avec quelques gouttes de citron et un bon verre de vin blanc naturel!*

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[+33 \(4\) 94 01 22 61](#)

[Mon compte](#)

[Recettes](#)

[Notre histoire](#)

[Contact](#)

[CGV](#)

[Newsletter](#)

[Facebook](#)

[Pinterest](#)

[Instagram](#)