

# Croquants de sardines et crème de carottes

## Ingrédients pour 6 croquants :

- 1 galette de blé noire (de préférence maison car les galettes du commerce peuvent avoir tendance à se casser et ne sont pas adaptées à la recette).
- 1 boîte de sardines à l'huile d'olive

Pour la crème de carottes :

- 200 g de carottes
- 1 c. à soupe de noix de cajou (ou autre matière grasse de votre choix)
- 1 cc carvi et 1 cc de cumin en grain
- sel et poivre

## Préparation :

Crème de carottes

1. Faites cuire les carottes à la vapeur, quand elles sont cuites assaisonnez et mixez-les avec 1 CS de crème de noix de cajou ou un peu de beurre afin d'obtenir une texture onctueuse. Ajoutez au mélange un peu de carvi et de cumin. Laissez reposer pendant la préparation des croquants.

Les croquants

1. Préchauffez le four à 250 °C
2. Coupez la galette en 6 triangles et disposez les filets de sardines sur la galette



Rabattez les côtés de la galette sur le filet de sardine puis roulez pour obtenir un rouleau. Vous pouvez utiliser l'huile contenue dans la boîte de conserve pour badigeonner les rouleaux à l'aide d'un pinceau.

3. Placez sur une plaque allant au four, et faites dorer pendant à peu près 10 min à 250°C. A mi-cuisson, retournez-les pour que la cuisson soit homogène. Attention car selon les fours, le temps de cuisson nécessaire peut varier donc surveillez bien. Les croquants doivent être dorés et croustillants !
4. Au moment de servir, la crème de carotte aura refroidi : parsemez du reste de carvi et de cumin.
5. Pour la dégustation, associez chaque bouchée de croquants avec la crème de carotte et savourez ce mélange alliant terre et mer .

