

Avec le poisson aussi

Les sardines



Les sardines se marient très bien avec la purée de carottes et pommes de terre.

Il suffit d'ouvrir une boîte et surtout, pour votre proche aidé, prenez soin de bien enlever les arrêtes et la queue avant de mixer et mélanger le tout !

Le thon



Le steak de thon à faire revenir dans une poêle avec un peu de matière grasse, de sel et de poivre, c'est délicieux aussi.

Et si vous n'avez pas le temps, une boîte de thon, ça fait l'affaire aussi ! Émiettez le thon dans une casserole avec un peu d'huile d'olive pour le faire chauffer et incorporez-le dans la purée.



*“De toutes les passions,
la seule vraiment
respectable me paraît
être la gourmandise.”*

Guy de Maupassant

