



 **20 minutes**

 **2 personnes**

- 4 pains bretzel pavot
- 1 boîte de sardines
- maïs
- pousses d'épinards
- 1/2 courgette sautée

## ***Le sarde - Bretzel***

Dans une poêle faire sauter les courgettes sans matière grasse. Assaisonner.  
Couper le pain bretzel en deux.  
Emietter le sardine dans un bol et disposer dans le pain.  
Ajouter les pousses d'épinards et les courgettes sautées.  
Parsemer de maïs.

**#platprincipal**

**#PainsBretzel**