

## Les recettes lactofermentées de Julie

### **sardines comme des anchois**

250g de sel pour 1kg de sardines. Laver les sardines, retirer la tête et les entrailles, rincer mais pas trop, on a besoin des petites bactéries présentes dans le poisson.

étaler une couche de sardine sur une couche de sel, et ainsi de suite en terminant par une couche de sel.