

FILETS DE SARDINES AUX SPAGHETTI

Mardi 03 Juillet 2018

Quand on dit été, on dit barbecue

Quand on dit barbecue, on dit sardines ...

Filets de sardines aux spaghetti pour 2 personnes et 8pp-5spl par part

-200 g de filets de sardines frais

-60 g de spaghetti complets*

-1 courgette*

-2 citrons*

-2 cuillères à café d'huile d'olive

-2 cuillères à café d'épices italiennes Thiriet

-2 gousses d'ail frais*

-persil*

-sel poivre

Passer la courgette sous l'eau, couper ses extrémités puis la détailler en dés.

Les faire revenir dans une poêle avec 2 c à c d'huile d'olive chaude et les gousses d'ail en chemise pendant 8 minutes en les retournant régulièrement. Assaisonner : sel poivre

Cuire les pâtes selon la notice à l'eau bouillante salée, les égoutter et les rajouter aux courgettes avec les épices italiennes en mélangeant bien. Garder au chaud

Allumer le barbecue et griller les sardines. Assaisonner et les arroser de jus de citron

Déposer les spaghetti dans 2 assiettes et les filets de sardines au-dessus. Saupoudrer de persil haché

Servir avec des quartiers de citron



Les sardines se grillent très bien à la plancha et aussi dans une poêle antiadhésive.

Pour le repas : salade de tomates +1 c à c d'huile d'olive (1pp-1 sp) – filets de sardines aux spaghetti (8pp-5 spl) -2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -fraises (0pp-0 sp). Total : 10 pp-7spl

Excellent mardi à toutes et tous

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés