

# SARDINES A L'ORIGAN

Mardi 03 Mai 2022

*Mettez des sardines au menu et vous n'aurez aucune fringale dans la journée. Riches en oméga 3 et source de calcium, elles ont tout bon et avec un prix abordable. Alors, n'hésitez pas !*

**Sardines à l'origan pour 2 personnes et 9 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 5 psp☐ par part**

*-225 g de sardines fraîches vidées\* (6) : 8 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

*-60 g de couscous complet cru : 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 6 psp☐*

*-2 bulbes de fenouil\* : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-2 cuillérées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐*

*-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1psp☐*

*-10 brins d'origan*

*-sel fin, poivre*

*Passer sous l'eau froide les bulbes de fenouil, ôter la base, les couper en 2 et les cuire 5 minutes à la vapeur (cocotte-minute). Les laisser tiédir.*

*Garnir les sardines avec un brin d'origan, les badigeonner au pinceau d'une cuillérée à café d'huile d'olive, les assaisonner et les garder au frais 1 heure.*

*Préparer le couscous selon la notice, rajouter le beurre tout en l'égrenant. Garder au chaud.*

*Huiler au pinceau une poêle antiadhésive avec la deuxième*

*cuillerée d'huile et faire revenir le fenouil. Assaisonner.*

*Sur une plancha ou dans une poêle antiadhésive, griller les sardines préalablement sorties  $\frac{1}{2}$  heure avant.*

*Servir les sardines avec le couscous et le fenouil.*

*Décorer avec le restant d'origan.*



*Si vous n'avez pas d'origan frais en brins, prenez de l'origan séché.*

*Si la première feuille de fenouil est trop épaisse, n'hésitez pas à l'ôter. Elle peut servir dans un potage.*

*Les sardines méditerranéennes sont plus petites que les bretonnes et le nombre pour cette recette dépend du poids.*

*Pour le repas : carottes râpées au jus de citron (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – sardines à l'origan (9 sp vert □ –*

5 spl bleu – 3 spv violet – 5 psp) – faisselle 0% au coulis de fraises maison sans sucre ajouté (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 10 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 5 psp

Refaites bien les calculs en perso points psp selon vos choix alimentaires.

Très bon début de semaine.

**Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr**

**Tous droits réservés**