

COQUILLETTES SARDINA A L'AIL DES OURS

Vendredi 05 mai 2023

La quantité d'huile est limitée mais c'est dommage de jeter celle des boites de sardines surtout quand il s'agit de celles de la "belle iloise" :

Coquillettes sardina à l'ail des ours pour 2 personnes et 5 sp vert ☐ – 5 sp bleu☐ – 2 spv violet☐ – 5 psp☐

-60 g de coquillettes complètes crues : 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu☐- 0 spv violet☐ – 6 psp☐

*-12 tomates cerises * : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

*-10 feuilles de l'ail des ours *: 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive d'une boite de sardines : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

-sel fin

Couper les tomates cerises et les faire revenir sur une feuille de cuisson à feu moyen pendant 8 minutes. Les assaisonner avec une pincée de sel.

Cuire les coquillettes à l'eau bouillante salée et selon le temps indiqué sur le paquet. Les égoutter.

Les verser dans une poêle avec 2 cuillerées à café d'huile d'olive d'une boite de sardines et bien mélanger.

Rajouter les tomates cerises et l'ail des ours émincé au ciseau et continuer la cuisson à petit feu 2 minutes tout en mélangeant.

Servir en accompagnement ou seul.



Suivant les sardines que vous aurez choisies, le goût de l'huile sera différent. Pour cette recette, j'ai choisi l'huile d'olive vierge, thym citron et poivre timut (conserverie la belle-iloise), les sardines ayant été au menu 48 h avant.

Donc, pourquoi, au nom d'un recyclage alimentaire, jeter bêtement cette huile qui est excellente pour la santé ?

Ce plat peut se préparer à l'avance et être réchauffé aux micro-ondes.

Vous pouvez aussi rajouter l'émincé d'ail des ours en fin de cuisson pour le garder cru et croquant..

Pour un repas rapide : un bol de potage de légumes verts à la crème allégée (1 sp vert bleu violet – 1 psp) – coquillettes sardina à l'ail des ours (5 sp vert - 5 sp bleu -

2 spv violet – 5 psp) – 120 g de skyr 0% (2 sp vert – 0 spl bleu – 0 spv violet – 0 psp) – 1 petite banane (0 sp vert bleu violet – 0 psp). Total : 8 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 6 psp

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés