

# 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***