

ÉCRASÉ DE POMMES DE TERRE AUX SARDINES

Mercredi 05 Décembre 2018

Il faut toujours avoir des boites de sardines dans ses placards : elles dépannent !

Écrasé de pommes de terre aux sardines por 2 personnes et 4 pp-4sp -2 spv par part

- 60 g de sardines à l'huile
- 200 g de pommes de terre*
- 200 g de bouquets de chou-fleur*
- sel poivre
- persil*

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler et les couper en tranches à déposer dans un plat allant au four

Cuire les bouquets de chou-fleur à l'eau bouillante salée 7 minutes, les égoutter et les rajouter aux pommes de terre

Préchauffer le four 180 ° (th6)

Prélever les sardines, les rajouter au plat avec 2 cuillerées à café de leur huile

Avec une fourchette, écraser le tout. Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persil ciselé



Enfourner 15 minutes

Servir aussitôt



C'est un plat pas onéreux et bien rassasiant

Pour le repas : potage cresson courgette à la crème 4 % (1pp-2 sp) -écrasé de pommes de terre aux sardines (4pp-4sp) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp-0pl) -1 pomme cannelle au four (0pp-0sp). Total : 6pp-6spl

Très bon mercredi à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés