ROULES DE SARDINES A LA RICOTTA

Lundi 26 Septembre 2016

Une nouvelle recette avec ce petit poisson que j’aime beaucoup :



<u>Roulés de sardines à la ricotta pour 2 personnes et 6pp- 6 sp -2spl par part</u>

-200 g de filets de sardines (8 filets)

-700 g d’épinards*

-60 g de ricotta

-1 citron *

-50 sprays d’huile d’olive

Sel poivre

Bien laver les épinards, les équeuter et les cuire dans une sauteuse sans MG et à couvert. Les égoutter, les presser pour enlever l’eau puis les mélanger à la ricotta et les assaisonner.

Mettre un peu de cette farce sur l’extrémité des filets et les rouler

Les poser dans un plat allant au four sur une feuille de papier cuisson, huiler, assaisonner légèrement, poser un bout de citron dessus et enfourner 15 à 20 minutes dans un four préchauffé 180° (th 6).

Servir aussitôt

Vous pouvez demander à votre poissonnier de vous lever les filets ou vous servir de filets de sardines surgelés bien pratiques.

Pour le repas : potage de légumes (0pp- 0 sp) – roulés de sardines à la ricotta (6 pp- 6 sp-2 spl) – 30 g de riz basmati cru (3pp- 3 sp) – 1 poire (0 pp- 0 sp) .Total : 9pp- 9 sp-spl5

Bon début de semaine