

SARDINES A LA SICILIENNE

Samedi 05 Mai 2018

Que du plus dans ces petits poissons qu'ils soient du bassin méditerranéen ou des côtes atlantiques

Sardines à la sicilienne pour 2 personnes et 6pp-4 sp vert-1spl bleu – 1 spv violet par part

- 200 g de sardines nettoyées*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 1 citron jaune *
- 2 mini citrons jaunes*
- une douzaine de câpres *
- 1 cuillerée à café de thym
- 2 cuillerées à café de persillade*
- sel poivre

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Enlever la tête des sardines et les aligner dans un plat huilé

Les arroser du jus du citron et les assaisonner : sel poivre thym

Couper les mini citrons en deux et les éparpiller dans le plat avec les câpres

Saupoudrer de persillade

Enfourner 15 minutes



Un miracle ! Aucune odeur de sardine dans la maison ni dans le four. Je crois que c'est le fait d'avoir ôté la tête, je l'avais lu dans un magazine

Pour les mini citrons, vous pouvez les remplacer par le zeste d'un citron bio

Pour le repas : concombre à la crème (1pp- 2 sp) -sardines à la sicilienne (6pp- 1 spl) -100 g de pâtes cuites (3pp- 3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp- 1 sp) – 100 g de compote sans sucre Charles et Alice (2pp- 3 sp). Total : 13 pp-10 spl

Très bonne journée et pour certains d'entre vous très bon début du long week-end du 8 mai

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

Tous droits réservés,