

SARDINES A L'ITALIENNE

Vendredi 21 Septembre 2018

Il a tout bon ce petit poisson

Sardines à l'italienne pour 2 personnes et 9pp-9 sp vert
-5splbleu – 2 spv violet par part

- 200 g de sardines prêtes à cuire*
- 60 g de spaghettis complets crus*
- 200 g de légumes grillés pour plancha Thiriet*
- 200 g de sauce tomate maison sans MG*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 2 cuillerées à café d'épices italiennes
- sel poivre
- jus d'un citron jaune

Préchauffer le four 180 ° (th 6)

Huiler un plat allant au four et disposer les sardines étêtées dedans. Les assaisonner : sel poivre et 1 cuillerée à café d'épices italiennes. Les napper du jus de citron

Les enfourner 15 minutes



Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter.

Verser la sauce tomate et les légumes grillés dans une sauteuse. Rajouter les pâtes. Bien mélanger avec le restant des épices italiennes et réchauffer quelques minutes

Garnir deux assiettes et déposer les sardines autour



Les légumes grillés pour plancha comprennent des courgettes, aubergines, poivrons et oignons

Ôter les têtes des sardines permet de ne pas sentir la sardine dans toute la maison

Pour le repas : melon (0pp-0 sp) -sardines à l'italienne (9pp-5 spl) -1 flan maison (2pp-2 sp). Total : 11pp-7spl

Excellent vendredi

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

Tous droits réservés