

SARDINES A L'ORIGAN

Mardi 03 Mai 2022

Mettez des sardines au menu et vous n'aurez aucune fringale dans la journée. Riches en oméga 3 et source de calcium, elles ont tout bon et avec un prix abordable. Alors, n'hésitez pas !

Sardines à l'origan pour 2 personnes et 9 sp vert ☐ – 5 spl bleu☐ – 3 spv violet☐ – 5 psp☐ par part

-225 g de sardines fraîches vidées (6) : 8 sp vert ☐ – 0 spl bleu☐ – 0 spv violet☐ – 0 psp☐*

-60 g de couscous complet cru : 6 sp vert ☐ – 6 sp bleu☐ – 0 spv violet☐ – 6 psp☐

-2 bulbes de fenouil : 0 sp vert bleu violet☐☐☐ – 0 psp☐*

-2 cuillerées à café d'huile d'olive : 3 sp vert bleu violet☐☐☐ – 3 psp☐

-5 g de beurre à 41% : 1 sp vert bleu violet☐☐☐ – 1psp☐

-10 brins d'origan

-sel fin, poivre

Passer sous l'eau froide les bulbes de fenouil, ôter la base, les couper en 2 et les cuire 5 minutes à la vapeur (cocotte-minute). Les laisser tiédir.

Garnir les sardines avec un brin d'origan, les badigeonner au pinceau d'une cuillerée à café d'huile d'olive, les assaisonner et les garder au frais 1 heure.

Préparer le couscous selon la notice, rajouter le beurre tout en l'égrenant. Garder au chaud.

Huiler au pinceau une poêle antiadhésive avec la deuxième

cuillerée d'huile et faire revenir le fenouil. Assaisonner.

Sur une plancha ou dans une poêle antiadhésive, griller les sardines préalablement sorties $\frac{1}{2}$ heure avant.

Servir les sardines avec le couscous et le fenouil.

Décorer avec le restant d'origan.



Si vous n'avez pas d'origan frais en brins, prenez de l'origan séché.

Si la première feuille de fenouil est trop épaisse, n'hésitez pas à l'ôter. Elle peut servir dans un potage.

Les sardines méditerranéennes sont plus petites que les bretonnes et le nombre pour cette recette dépend du poids.

Pour le repas : carottes râpées au jus de citron (0 sp vert bleu violet□□□ – 0 psp□) – sardines à l'origan (9 sp vert □ –

5 spl bleu – 3 spv violet – 5 psp) – faisselle 0% au coulis de fraises maison sans sucre ajouté (1 sp vert – 1 sp bleu – 0 spv violet – 0 psp). Total : 10 sp vert – 6 spl bleu – 3 spv violet – 5 psp

Refaites bien les calculs en perso points psp selon vos choix alimentaires.

Très bon début de semaine.

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés