

SARDINES Épicées SUR LIT DE CHOU VERT

Mardi 04 Mai 2021

Un petit poisson certes mais qui nous veut du bien ! ☺☺☺

*Sardines épicées sur lit de chou vert pour 1 personne et 7 sp
vert ☐-3 spl bleu☐-1 spv violet☐ par part*

*-100 g de filets de sardines fraîches **

*-140 g de chou vert **

*-100 g de pommes de terre rattes**

-1 cuillerée à café d'huile d'olive

-sel piment d'Espelette

Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée (démarrage à froid), les égoutter, les peler.

Cuire à la vapeur (cocotte-minute) pendant 3 minutes le chou vert.

Préchauffer le four 180° (th 6).

Dans un plat huilé allant au four, mettre le chou vert assaisonné et les pommes de terre coupées en rondelles.

Poser dessus les filets de sardines. Saler et saupoudrer de piment d'Espelette.

Enfourner 15 minutes

Servir aussitôt



Personnellement, j'ai préparé ce plat avec d'autres épices « retour des Indes » de chez Roellinger (Cancale Saint Malo) : curcuma coriandre badiane macis thym moutarde poivre de Sichuan épices.

Pour le chou, je me sers de chou surgelé prêt à l'emploi.

Pour le repas : potage de poissons Liebig (3 sp vert bleu violet □□□) -sardines épicées sur lit de chou vert (7 sp vert □-3 spl bleu□-1 spv violet□) -1 flan maison (2 sp vert bleu violet □□□). Total : 12 sp vert □-8 spl bleu□-6 spv violet□

Très bonne journée

Lilou3158 : blog cuisine contrôlée by lilou light.fr

Tous droits réservés