

# 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***