

Bricks à la sardine et ses petits légumes



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 35 mn

Cuisson : 35 mn

Une belle assiette légère pour un repas du soir.

Ingrédients

- 6 feuilles de bricks
- 6 filets de sardines
- 1 citron
- 2 tomates
- 1 carotte
- 1 poireau
- 2 navets
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- sel
- poivre
- huile d'olive

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 210° (th.7), découpez les feuilles de bricks en carrés, badigeonnez-les d'huile d'olive des deux côtés et faites-les dorer 5 minutes au four en surveillant. Laissez le four allumé pour la suite de la recette.
- 2 Plongez les tomates dans l'eau bouillante afin de retirer leur peau. Concassez-les grossièrement et écrasez l'ail.
- 3 Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole, versez-y les tomates, la gousse d'ail, l'échalote et faites cuire à feu doux, en remuant de temps en temps, pendant 15 minutes.
- 4 Dans une autre casserole, faites cuire le poireau, les navets, la carotte dans un peu d'eau agrémentée d'un cube de bouillon de poule.
- 5 Posez les filets de sardine sur la plaque du four recouverte de papier aluminium, salez, poivrez puis arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pendant 8 minutes.
- 6 Posez deux feuilles de brick l'une sur l'autre dans chaque assiette, répartissez la concassée de tomates, posez dessus 3 filets de sardine puis la compotée de légumes. Recouvrez d'une feuille de brick et servez aussitôt.

Proposé par



Syssie

Ma passion pour la cuisine ... je la partage avec vous en toute modestie.

Venez me rendre une petite visite sur mon blog

Prendre le thé chez Syssie

vous verrez , c'est simple mais on y est bien.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

