

Sardines grillées à la plancha



Plat **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 20 mn

Cuisson : 2 mn

Fraîche ou même en boîte, la sardine offre des qualités nutritionnelles appréciables. Je partage avec vous ce petit conseil que j'ai entendu lors d'une émission à la télévision. Gardez les boîtes de sardines sans les ouvrir durant un an afin que l'huile pénètre les chairs et retournez-les chaque mois. Mais aujourd'hui, ce sont les sardines fraîches qui retiennent mon attention... et comme le soleil est au rendez-vous, je les cuisine à la plancha.

Ingrédients

- filets de sardines
- jus de citron
- 4 cs d'huile d'olive
- fleur de sel
- sel
- poivre du moulin

Préparation

- 1 Rincer les filets de sardines. Les sécher dans du papier essuie-tout. Vous pouvez demander à votre poissonnier qu'il vous lève les filets.
- 2 Les disposer dans un grand plat et les recouvrir d'huile d'olive. Assaisonner de sel et poivre du moulin.
- 3 Allumer la plancha. La nôtre doit chauffer 10 minutes avant de déposer les filets pour les cuire.
- 4 Faire cuire les filets de sardines 1 ou 2 minutes de chaque côté.
- 5 Les arroser de jus de citron. Les saler avec de la fleur de sel.
- 6 Les servir bien chaudes et les accompagner de frites cuites dans la friteuse "Actify".

Proposé par



La Guillaumette

La Guillaumette, c'est moi! une lorraine devenue charentaise à l'heure de la retraite. Une de mes passions est de mijoter de bons petits plats. Mais j'en ai bien d'autres. Venez à ma rencontre en visitant mon blog "**LA GUILLAUMETTE**". Ainsi, nous ferons connaissance.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

