

Sardines grillées au four



Plat **Facile**

Pour : 4 personnes

Préparation : 10 mn

Cuisson : 30 mn

J'ai accompagné ce plat de petites pommes de terre rôties et d'une bonne salade du jardin.

Ingrédients

- 6 filets de sardine
- 2 cuillères à soupe de citron pressé
- 8 cuillères à soupe d'huile de tournesol au piment d'espelette
- 2 cuillères à soupe de persil
- 4 gousses d'ail
- sel, poivre

Préparation

- 1 Dans un saladier, pressez l'ail, versez le jus de citron et l'huile. Ajoutez le persil, salez et poivrez, puis mélangez.
- 2 Plongez les sardines dans cette marinade, couvrez de film plastique et réservez au frais pendant 1 heure.
- 3 Préchauffez le four sur position grill ou, à défaut, à 180°C, thermostat 6.
- 4 Répartissez les filets de sardines dans un plat, arrosez de marinade et enfournez pendant environ 30 minutes.

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

