

SARDINES GRILLEES

A la plancha

Informations :

- difficulté : facile
- pour 4 personnes
- préparation d'environ 10 minutes
- mise au frais d'environ 1 heure
- cuisson d'environ 15 minutes



Ingrédients :

- 12 sardines
- Le jus d'un citron
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de thym séché
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

- 1) Ecailler les sardines et les laver à l'eau froide. Les laisser sécher dans un plat.
- 2) Dans un bol, mélanger le jus de citron, l'huile d'olive, le cumin et le thym. Saler et poivrer et badigeonner les poissons de cette marinade.
- 3) Réserver une heure au réfrigérateur pour que les parfums de la marinade imprègnent les sardines.
- 4) Graisser la plancha et disposer les sardines dessus quand celle-ci est bien chaude.
- 5) Faire cuire un petit quart d'heure en veillant à les retourner pour qu'elles soient dorées sur les deux faces.
- 6) Déguster bien chaud.

☀ Les astuces de la p'tite Poule Rousse :

- A servir avec quelques légumes grillés : courgettes, aubergines, poivrons, tomates...
- Une marinade à décliner selon vos envies : thym, romarin, basilic, aneth...