



SARDINES FARCIES

Pour 12 sardines (6 personnes), il faut : 2 gousses d'ail - 1/2 bqt de persil - 50 g de chapelure - 2 c à s d'huile d'olive - sel - poivre du moulin –

Préchauffer le four à 160°. Huiler légèrement un plat allant au four. Poser 6 sardines les unes contre les autres, peau au fond du plat. Les saler et les poivrer. Préparer une persillade avec le persil, l'ail et la chapelure. Déposer un peu de farce sur chacune des sardines, placer une sardine sur chacune d'elles. Saler et poivrer. Saupoudrer d'une cuillère à soupe de chapelure et répartir un filet d'huile d'olive. Cuire 10 min.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr