

FILETS DE SARDINE

(Déclinable avec du hareng
& du maquereau !)

FARCIES

TEMPS DE PRÉPARATION

Temps total:
25 min

Préparation :
10 min

Cuisson :
15 min

INGRÉDIENTS

- 1 barquette de filets de sardine (ou hareng / maquereau)
- 100 g de mie de pain
- 1 œuf
- 3 c. à s. de parmesan râpé
- 10 cl de crème liquide
- Thym, persil, basilic
- Sel, poivre
- Huile d'olive

ÉTAPES DE PRÉPARATION

- Émietter la mie de pain, ajouter la crème, l'œuf, le parmesan et les herbes ciselées ; saler, poivrer et mélanger.
- Préchauffer le four à 210°C.
- Déposer un peu de farce sur un filet puis recouvrir avec un deuxième filet (côté peau à l'extérieur).
- Disposer les sardines farcies dans un plat, saler, poivrer et arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Enfourner 15 minutes puis servir.

