

Sardines marinées & grillées

Ingredients

- 12 sardines fraîches
- 3 citrons
- 1 botte de coriandre fraîche
- 2 oignons nouveaux
- 20 g de gingembre cru
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Je passe en cuisine

1. Videz les sardines, incisez-les deux fois sur le dos et déposez-les dans un plat à gratin.
2. Pressez les citrons et versez le jus sur les sardines. Épluchez et détaillez en petits morceaux les oignons nouveaux et le gingembre, puis ajoutez-les dans le plat.
3. Filmez et placez au réfrigérateur pendant 1 heure.
4. Ciselez finement la coriandre. Égouttez les sardines en conservant la marinade dans une petite casserole.
5. Faites chauffer une poêle antiadhésive avec un filet d'huile d'olive. Saisissez les sardines à feu vif, salez et poivez, environ 5 minutes de chaque côté.
6. Faites chauffer la marinade. Versez-la sur les sardines grillées, parsemez de coriandre ciselée et servez aussitôt.



DIFFICULTÉ

FACILE



PRÉPARATION

15 MIN



CUISSON

10 MIN



NB DE PERS.

4