

Fiches Recettes

L'Atelier Santé Ville
vous propose **des idées
de recettes élaborées
par une diététicienne**

Menus et recettes :
www.herouville.net/menus-en-ligne



Caroline QUESLIER
diététicienne - nutritionniste
D.U. nutrition du sport
8 ZA Les Cerisiers
14210 - Evrigny
(au service cabinet médical)
tel. 02 31 15 65 25
mob. 06 71 81 76 86
caroline.queslier@gmail.com

Atelier Santé Ville – CCAS
Hérouville Saint-Clair



Fiche recette : Filet de sardine à la plancha

Ingrédients (4 personnes) :

12 sardines
8 petites tomates jaunes
Huile d'olive
Herbes de Provence
1 citron vert
2 oignons
Fleur de sel, poivre

Etapes :

Je pars du principe que vos poissons sont lavés et vidés
Préparer les légumes à l'avance en préparant une
marinade d'huile d'olive, herbes, citron et oignons.

Allumer la plancha. Lorsqu'elle est bien chaude,
ajouter les sardines ainsi que la garniture. Laisser
cuire tranquillement jusqu'à ce que les sardines
soient bien dorées. Saler et poivrer. Arrosez-les du
reste de marinade en fin de cuisson Déguster
aussitôt.

