

FILETS DE SARDINE MARINÉS par Laura Cariel

www.lauracariel.com

PRÉPARATION : 10min

POUR 4 PERSONNES :

600g de filet de sardine
3cuillères à soupe d'huile d'olive
4 citrons verts
1 oignons
1 botte de coriandre
Sel,poivre

- 1/ Déposez les filets de sardine dans un plat à gratin.
- 2/ Dans un bol ,mélangez le jus des citrons avec l'huile d'olive .
- 3/ Salez ,poivrez .
- 4/ Versez la marinade sur le poisson .
- 5/ Ajoutez l'oignon coupé en petits morceaux .
- 6/ Parsemez de coriandre ciselé .
- 7/ Couvrez le plat de film alimentaire .
- 8/ Réfrigérez au moins 6h (12h c'est encore meilleurs).
- 9/ Dégustez ce plat avec une salade ou (et) du riz selon votre goût .