

Sardines à la plancha

Ingrédients

Pour 4 personnes
500g de filets de sardines
2 gousses d'ail
4 càs d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive, l'ail pressé, les herbes, du sel et du poivre.

Déposez les sardines dans le saladier, retournez-les bien dans le jus.

Couvrez et laissez mariner au frais pendant 1 heure.

Pour la cuisson, huilez la plancha et faites-la chauffer à 180 °C.

Faites cuire les sardines pendant 10 minutes en les retournant.

