

Sardines du chef

INGRÉDIENTS

	Métrique	Impérial
• Oignon espagnol coupé en tranches très fines	250 ml	1 tasse
• Œuf	1	1
Moutarde de Dijon	25 ml	2 c. à table
Jus de citron frais	10 ml	2 c. à thé
• Chapelure de pain	125 ml	½ tasse
Persil frais, haché	50 ml	¼ tasse
Poivre	0,5 ml	⅛ c. à thé
Sel	au goût	au goût
• Sardines en conserve dans l'eau	3 boîtes de 106 g	3 boîtes de 3¾ onces
• Jus de citron frais	au goût	au goût

RENDEMENT : 4 portions

MODE DE PRÉPARATION

- Couvrir des tranches d'oignon le fond d'un plat de 20 cm x 20 cm (8 po x 8 po) allant au four.
- Battre ensemble l'œuf, la moutarde et le jus de citron. Mettre de côté.
- Mélanger la chapelure, le persil et les assaisonnements.
- Tremper les sardines dans le mélange d'œuf ; les passer délicatement dans le mélange de chapelure ; les disposer sur les tranches d'oignon. Cuire au four à 200 °C (400 °F) 15 minutes.
- Arroser de jus de citron au moment de servir.

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 minutes

TEMPS DE CUISSON : 15 minutes

Valeur nutritive par portion :

Glucides : 15,5 g

Fibres : 1,6 g

Protéines : 16,4 g

Lipides : 9,3 g