





FILETS DE SARDINE CITRONNÉS, GRATIN DE COURGETTES AU PARMESAN ET BASILIC

Ingrédients	 	
	2 pers.	4 pers.
Filets de sardine	4	8
Beurre	20 g	40 g
Huile d'olive	2 cuillères à soupe 2 cuillères à soupe	
Basilic	½ botte	½ botte
Citron jaune	1	1
Courgettes vertes moyennes	2	4
Lait	8 cl	12 cl
Crème liquide	15 cl	20 cl
Sucre en poudre	5 g	8 g
Parmesan	20 g	40 g
Farine	20 g	40 g
Œufs	2	2



Réalisation de la recette

 Préparation : 15 mn

 Cuisson : 20 mn

1. Le gratin de courgettes

- Fouettez les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine, le sel, le lait et la crème.
- Dans un bol, fouettez le beurre pommade (mou mais pas fondu) avec la moitié du parmesan.
- Puis l'incorporer à la première préparation.
- En parallèle, préchauffez votre four à 160°C (th 5-6) et lavez les courgettes. Les émincer puis les faire revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive, bien chaude. Les colorer pendant environ 3 minutes.
- Emincez le basilic et l'incorporer aux courgettes.
- Dans un plat à gratin, répartir les courgettes dans le fond du moule. Versez la préparation par-dessus puis ajoutez le reste de parmesan et cuire dans un four pendant 20 minutes.

2. La marinade minute

- Dans un plat, mélangez le jus de citron et l'huile d'olive, assaisonnez de sel et de poivre.
- Déposez les filets de sardine dans cette marinade et réservez (10 minutes).

3. La cuisson des filets de sardine

- Dans une poêle chaude, faites dorer les filets de sardine 1 minute de chaque côté. Gardez la marinade pour le dressage.

4. Le dressage

- Dans une assiette, disposez les filets de sardine ainsi que le gratin de courgettes. Ajoutez un trait de marinade, un peu de poivre, de fleur de sel et de basilic.
- Bonne dégustation !

