

Sardines Toutankhamon



4 personnes

15 min préparation

15-20 min cuisson

Les ingrédients

2 boîtes de 230 g de sardines aux 2 piments et sa note de citron la belle-iloise
4 courgettes moyennes à chair tendre
Quelques brins de ciboulette

Les étapes

- 1- Laver les courgettes, les couper en 2 dans le sens de la longueur puis inciser la chair intérieure sur le pourtour avec une pointe de couteau
- 2- Cuire les courgettes dans l'eau bouillante salée 6 à 10 min
- 3- Egoutter et laisser refroidir puis évider l'intérieur sans percer le fond ni les bords
- 4- Préchauffer le four à 230°C (th. 7/8)
- 5- Déposer une sardine entière dans la moitié des courgettes puis recouvrir avec l'autre moitié des courgettes
- 6- Ficeler chaque courgette reconstituée avec 2 brins de ciboulette
- 7- Déposer les courgettes dans un plat allant au four et enfourner 15 à 20 min