

Papillotes de sardines à la tapenade



2 personnes

10 min préparation

15 min cuisson

Les ingrédients

1 boîte de 115 g de Sardines à la Tapenade la belle-iloise
200 g de tomate à chair
 $\frac{1}{2}$ oignon doux
1 pincée d'herbes de Provence
Sel et poivre

Les étapes

- 1- Préchauffer le four à 220°C (therm 7/8)
- 2- Couper les tomates en rondelles et l'oignon en fines lamelles
- 3- Découper deux carrés de papier aluminium ou de papier sulfurisé de 30 cm de côté
- 4- Garnir chaque feuille en répartissant les légumes, puis les herbes, le sel et le poivre
- 5- Déposer sur chaque papillote 2 sardines et verser dessus un peu de sauce
- 6- Fermer vos papillotes et les enfourner pendant 15 min
- 7- Servir accompagner de riz ou d'un écrasé de pomme de terre