

Recettes

{{ splat | term }}

Toutes les
recettes

Tartines de pommes de terre/ sardines et leurs frites



Imprimer

Commenter

Préparation: 5

Ingrédients

4

- 4 filets de sardines en conserve (le plus naturels possible)
- 4 pommes de terre
- 1 citron
- 1 c. à c. d'huile de coco ou, à défaut, d'huile d'olive
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 4 noix

1. Coupez les pommes de terre en tranches.
2. Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau. Allumez le feu. Posez les tranches de pommes de terre dans le panier du vitaliseur. Patientez environ 20 minutes.
3. Disposez ensuite quelques tranches de pommes de terre dans une assiette. Disposez-y quelques sardines et noix.
4. Râpez le citron et déposez les zestes sur les sardines. Pelez ensuite la peau restante du citron, découpez-la en fines lamelles et faites-les revenir dans une poêle avec une cuillère à café d'huile de coco ou d'olive.
5. Une fois bien dorées, déposez-les sur les sardines.
6. Prenez ensuite quelques tranches de pommes de terre cuites, découpez-les en bâtonnets (frites) et faites-les revenir dans la même poêle. Une fois vos bâtonnets bien dorés, déposez-les dans l'assiette. Salez, versez quelques gouttes de citron, et savourez.

L'amertume du zeste de citron, le piquant du gingembre, le sucré de l'huile de coco et la délicatesse de la pomme de terre cuite à la vapeur douce.

Vous allez aussi aimer ...

Soufflés au chocolat

Flans de carottes nouvelles au pesto de fanes

Wok d'asperges au gingembre

Victoria sponge cake aux fraises

Mon compte

Recettes

Contact

CGV

Newsletter

+33 (4) 94 01 22 61

Mon compte

Recettes

Notre histoire

Contact

CGV

Newsletter

☐ Facebook

☐ Pinterest

☐ Instagram