



eno
MANUFACTURE
1909

Retrouvez toutes les recettes sur
www.plancha-eno.com

Sardines grillées aux herbes parfumées

Dorian Nieto

Pour 4 personnes
Préparation : 20 minutes
Cuisson : 4 minutes

INGRÉDIENTS

20 petites sardines vidées
4 tiges de coriandre fraîche
4 tiges de persil plat
1 c. à café de coriandre en grain
1 c. à café de cumin
1 c. à soupe de pignons de pin
2 c. à soupe d'huile d'olive
½ piment oiseau vert (facultatif)
1 c. à café de jus de citron
Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Hachez finement les herbes et le piment.
2. Broyez dans un mortier les graines de cumin et de coriandre. Ajoutez les pignons, le piment et les herbes et broyez de nouveau. Ajoutez enfin une cuillère à soupe d'huile et le jus de citron et broyez une dernière fois pour obtenir une pâte.
3. Garnissez les sardines de cette farce.
4. Faites chauffer votre plancha à feu assez vif. Versez un filet d'huile et faites cuire vos sardines de chaque côté.