

recette écomiam

SALADE DE COCOS & SARDINES GRILLÉES



4 pers.



20 min



5 min

Ingrédients

Surgelés écomiam

- 500 g de haricots blancs demi-secs
- 500 g de filets de sardines
- 20 g d'échalote
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de persil

Épicerie / Marché

- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 5 cl d'huile d'olive
- sel & poivre

Préparation

- Rincez les cocos.
- Recouvrez-les d'eau et laissez cuire 40 min.
- Salez 10 min avant la fin de la cuisson.
- Mettez de l'huile et du vinaigre balsamique sur les filets de sardine, salez et poivrez.
- Laissez mariner au frais pendant 30 min.
- Placez-les sur une plaque et faites cuire 5 min au four ou au barbecue.
- Ajoutez l'échalote aux cocos refroidis puis le persil et la ciboulette.
- Assaisonnez d'un filet d'huile d'olive, de sel, de poivre et mélangez.
- Dressez les cocos dans l'assiette.
- Ajoutez trois filets de sardines grillées, versez quelques gouttes d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
- Décorez avec du citron.

Bon appétit !