

MES PETITS PLATS

MES PETITS PLATS

AU NATUREL
AU NATUREL

poissons

Sardine en papillote

et timbale de courgettes au boulghour

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

400 g de sardines ou 4 grosses sardines, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive, 4 branches de romarin, sel, poivre du moulin

La timbale

150 g de boulghour, 4 courgettes moyennes, 2 poivrons rouge, 4 grosses tomates, 2 gros oignons

Lavez les poivrons, coupez-les en petits dés ; pelez les oignons, taillez-les également en dés. Faites-les fondre 3 min, sans matière grasse, en évitant toute coloration et en remuant avec une spatule en bois. Lavez les tomates, coupez-les grossièrement, ajoutez-les et mélangez, salez. Laissez cuire 20 min sur feu doux. Mixez, passez au chinois et rectifiez l'assaisonnement. Gardez cette sauce au chaud.

Portez 50 cl d'eau salée à ébullition, versez-y le boulghour en pluie et faites cuire 10 min. Pendant ce temps, lavez et coupez les courgettes en tronçons de 6 cm de long ; creusez chacun d'eux laissant un bord de 0,5 cm environ et faites cuire 10-15 min à la vapeur : les courgettes doivent rester croquantes.

Préchauffez le four à 240° C (th. 8).

Rafrâchissez les courgettes ; égouttez le boulghour. Farcissez les courgettes de boulghour et placez-les dans un plat allant au four, avec un fond d'eau. Faites cuire 6 min au four.

Videz ou faites vider les sardines par le poissonnier. Sur 4 feuilles de papier sulfurisé, posez 1 sardine, arrosez d'huile d'olive, salez, poivre, ajoutez 1 branche de romarin et fermez sans serrer, en torsadant les deux épaisseurs de papier. Faites cuire les papillotes 10 min au four. Servez les poissons dans leur papillote avec la timbale de courgette au boulghour et la sauce aux poivrons à part.

Conseil C'est en été que la sardine offre sa chair la plus grasse et la plus succulente. Riche en oméga-3, qui freinent la dégénérescence des artères, ce poisson est énergétique, riche en protéines, en vitamines, en sels minéraux et en oligoéléments.

Vin Un muscadet ou un Vinho verde portugais.