



Diététicienne nutritionniste

06 95 99 49 56

Www.blandine-dieteticienne-grenoble.com

Sardines grillées sauce au yaourt

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 10 minutes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de sardine*
- 2 yaourts naturels*
- 50 g de crème fraîche allégée*
- 2 œufs*
- 4 gousses d'ail*
- 1 bouquet de persil*
- 1 échalote*
- 1 càs de moutarde forte*
- 1 càs de jus de citron*
- 1 brin d'estragon*
- sel, poivre*

Préparation de la recette :

Laver les sardines, les assaisonner et les huiler. Les mettre à griller sur un barbecue.

Dans un saladier, mélanger le yaourt, les jaunes d'œufs, la moutarde, la crème et le citron. Ajouter l'échalote, l'ail, le persil et l'estragon hachés. Assaisonner. Servir cette sauce avec les sardines grillées.