



## SALADE D ETE AUX SARDINES MARINEES

COMMENCEZ PAR ALLER VOIR LA FICHE DES SARDINES GRILLES

Ces petits poissons sont très "bon marché" mais ils sont pleins de ces fameux Oméga qui sont excellents pour la santé ???!

### Ingrédients :

des sardines marinées (voir la recette sardines grillées)  
gousses d'ail plutôt du rose de Lautrec  
de la poudre de perlimpinpin  
salade verte croquante ( note 1)  
l'huile d'olives de la marinade  
moutarde LVC

du citron non traité  
échalote hâchée (au goût)  
du "piquant" LVC  
tomates du jardin  
olives noires ( si vous pouvez !!)

### Méthode:

Sortez votre terrine de sardines marinées du frigo pour que l'huile d'olives ne soit plus du tout figée .

### PRÉPARATION DES SALADES et LEGUMES

Faites une préparation des salades et des légumes très soignée comme d'habitude ( voir la fiche lavage des légumes) et pour le choix (voir note 1)

Coupez les tomates selon vos habitudes ( tranches, quartiers ou cubes) . Vous pouvez aussi opter pour les tomates colorées de votre jardin ou des tomates cerises qui éclatent dans la bouche ce sera très bien aussi

Préparez votre mélange dans les assiettes harmonieusement

Ajoutez vos sardines bien égoutées sur le dessus

Avec le jus de citron , de l'huile d'olives de la marinade, une petite cuillère de moutarde LVC, un peu de lait ( ou de bouillon LVC ou les deux ) préparez une sauce que vous mettrez dans une bouteille pour bien la secouer ... et la verser au dernier moment sur vos salades . Vous pouvez ne pas assaisonner vous même et laisser à vos convives le soin de mettre la dose de sauce qui leur convient



Si vous n'aviez pas assaisonné vos salades, laissez des salerons de sel aux herbes LVC et votre poudre de Perlimpinpin à disposition de chacun

**NOTES TECHNIQUES:**

**T.S.V.P -->**

(note 1 ) choisissez des salades très croquantes (comme la romaine, voir la scarole) ou des herbes "sauvages" délicieuses (comme le pourpier , le ficoïde glaciale , les pousses de scocènères ou les fanes de radis voir les pissenlits au printemps ) bref quelque chose de parfumé qui s'équilibre avec vos sardines Avec l'endive c'est un peut moins "joli" mais vous pouvez lui mettre quelques toupets de fenouil si vous aimez le goût d'anis, quelques graines d'anis étoilé et 2 ou 3 gouttes de pastis ( vrai ou même du faux si vous êtes allergique à l'alcool)) et ce sera très ensolleillé en hiver !

## **NOTES DIETETIQUES**

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pas de problème si vous avez épicé avec du "piquant" LVC

Pour les "sans sucre" , des traces de sucre dans les salades et le citron certes mais pour une fois régalez vous sans remords

Pour les "sans gras" bien sûr nous l'avons vu il y a plus de "gras" dans les sardines que dans la sole ! mais surtout, marinées à l'huile ces sardines deviennent une bombe pour votre régime donc faites la même chose avec juste des sardines grillées faraîches : le contraste entre la salde fraîche et les sardines toutes chaudes sera fameux . Changez la sauce pour une "socavou" et ça sera très bien vous verrez .

La "socavou" ?? Un yaourt ou du fromage frais 0% + du lait écrémé ( plus ou moins selon l'onctuosité désirée ) + de la moutarde LVC + du vinaigre aux fleurs LVC + de la persillade LVC + "Touyage" énergique

Je sais c'est pas pareil que pour les autres ... mais vous savez bien

**ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A**