Tartines de pommes de terre/ sardines et leurs frites

Préparation: **5**

Ingrédients
4

- 4 filets de sardines en conserve (le plus naturels possible)
- 4 pommes de terre
- 1 citron
- 1 c. à c. d’huile de coco ou, à défaut, d’huile d’olive
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 4 noix

1. Coupez les pommes de terre en tranches.
2. Remplissez le vitaliseur d'1/3 d'eau. Allumez le feu. Posez les tranches de pommes de terre dans le panier du vitaliseur. Patientez environ 20 minutes.
3. Disposez ensuite quelques tranches de pommes de terre dans une assiette. Disposez-y quelques sardines et noix.
4. Râpez le citron et déposez les zestes sur les sardines. Pelez ensuite la peau restante du citron, découpez-la en fines lamelles et faîtes-les revenir dans une poêle avec une cuillère à café d'huile de coco ou d'olive.
5. Une fois bien dorées, déposez-les sur les sardines.
6. Prenez ensuite quelques tranches de pommes de terre cuites, découpez-les en bâtonnets (frites) et faîtes-les revenir dans la même poêle. Une fois vos bâtonnets bien dorés, déposez-les dans l'assiette. Salez, versez quelques gouttes de citron, et savourez.

L'amertume du zeste de citron, le piquant du gingembre, le sucré de l'huile de coco et la délicatesse de la pomme de terre cuite à la vapeur douce.

Vous allez aussi aimer ...

Pesto d'orties sauvages

Pavés de bœuf aux échalotes

Cabillaud aux pleurotes

Boulettes de sarrasin et tagliatelles de carotte

Mon compte
Recettes