

# Sardines poêlées

Préparation **5 mn** |

Cuisson **6 mn** |

Temps Total **11 mn** |



## Ingrédients / pour 4 personnes

- une vingtaine de sardines (en compter à peu près 4 à 5 par personne)
- farine
- huile d'olive
- jus de citron
- herbes de provence

## PRÉPARATION

- 1** Etripez les sardines sans les écailler. Passez-les rapidement sous l'eau. Epongez-les bien dans du sopalin.

---
- 2** Roulez les sardines dans la farine. Saupoudrez d'un peu d'herbes de provence.

---

### Pour finir

Faites cuire les sardines dans une poêle avec un peu d'huile d'olive, 2 à 3 minutes de chaque côté. Juste avant la fin de la cuisson, ajoutez un peu de jus de citron.