

Tartines courgettes, feta et sardines à l'huile, sauce roquette

Préparation : 15 mn

Cuisson : 5 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

1 courgette

100 g de feta

100 g de roquette

Huile d'olive

1 c à c de pâte de curry

1 boîte de sardines à l'huile d'olive (il faut 4 grosses sardines)

1 gousse d'ail

4 tranches de pain de campagne

Sel et poivre du moulin

Laver la courgette et la couper en fines lanières dans le sens de la longueur (utiliser soit un économiseur soit une mandoline).

Arroser d'un filet d'huile d'olive, assaisonner et faire revenir ces lanières à la poêle des 2 côtés.

Préparer la sauce roquette en mixant la roquette avec un peu d'huile d'olive et la pâte de curry.

Faire griller les tranches de pain de campagne et les frotter avec la gousse d'ail pelée.

Disposer sur les tranches de pain les lanières de courgette grillées, une sardine en filet sur chaque tranche de pain et la feta émiettée. Arroser de la sauce roquette et servir en entrée.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>