

Brochettes de sardines au curry

4 pers 20 mn

Les **ingrédients**

- 12 filets de sardines
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de cerfeuil
- 3 gousses d'ail
- 1 tranche de pain d'épice
- 4 c. à s.d'huile d'olive
- Curry
- Sel, poivre

La **recette**

Etape 1

Préchauffer le four à 210° C (Th. 7).

Etape 2

Peler et hacher l'ail. Laver et ciseler le persil et le cerfeuil. Réserver le tout.

Etape 3

Retirer la croûte et émietter finement la mie de pain.

Etape 4

Dans un saladier, déposer la mie de pain, ajouter l'ail, le persil, le cerfeuil, et 2 cuillères à soupe d'huile.
Saler, poivrer et saupoudrer de curry.

Etape 5

Rouler les filets de sardine dans la panure et les embrocher par trois sur des pics en bois.
Les arroser du reste d'huile.

Etape 6

Enfourner pendant 8 minutes. les tourner à mi-cuisson.
Servir chaud ou froid.