

Les sardines poêlées

Les ingrédients :

- 1 kg de sardines
- 50 g de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 2 carottes
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 1 courgette
- sel et poivre

Le matériel :

- un couteau
- une cuillère à soupe
- un wok

Préparation :

Vide et lave les sardines.

Roule les sardines dans la farine.

Coupe les légumes en julienne.

Poêle les sardines dans 2 cuillères à soupe d'huile.

Fais revenir les légumes dans un wok avec une cuillère à soupe d'huile.

Assaisonne avec le sel et le poivre les légumes.

Sers bien chaud.

Bon appétit !