

Chaussons d'Orient à la Sardine



4 personnes

10 min préparation

30 min cuisson

Les ingrédients

- 2 boîtes de 115 g** de Sardines cuisinées à déguster chaud aux épices orientales la belle-iloise
- 1 petite** aubergine (env. 300 g)
- 1** oignon (env. 120 g)
- 1 petite** courgette (env. 200 g)
- 2 pincées** de persil haché
- 3 à 4 feuilles** de brick
- 1 petite cuillère à café** de sel (2,5 g)

Les étapes

- 1- Laver puis couper les aubergines et les courgettes en petits cubes d' 1 cm
- 2- Emincer l'oignon
- 3- Dans un saladier, mélanger les légumes avec le sel
- 4- Etaler le tout dans un plat, sur une couche et enfourner a four très chaud 15 minutes à 240°C (th.8) en remuant à la moitié du temps
- 5- Laisser refroidir les légumes
- 6- Ecraser grossièrement les sardines et leur sauce
- 7- Mélanger les sardines, les légumes et le persil (vérifier l'assaisonnement)
- 8- Couper les feuilles de brick en 2
- 9- Mettre au centre de l'extrémité la plus longue, une partie du mélange
- 10- Replier les bords les plus courts par dessus et enrouler sur le reste de la feuille de brick pour former un petit rectangle
- 11- Badigeonner les chaussons d'huile d'olive et les déposer dans un plat allant au four
- 12- Enfourner 12 minutes à 200°C (th.6/7)
- 13- Servir chaud accompagné d'une salade verte et de quelques rondelles de tomate