

Sardines fraîches, niçoise aux asperges

SARDINES

- 8 sardines fraîches, éviscérées et nettoyées
- Sel et poivre du moulin, au goût
- Huile d'olive, en quantité suffisante

NIÇOISE AUX ASPERGES

- 16 asperges vertes blanchies, coupées en deux
- 2 oeufs durs, en quartiers
- 20 tomates cerises coupées en deux
- 1 boîte de 160 g (environ 5,5 oz) de thon à l'huile (de type Rio Mare)
- 12 feuilles de basilic frais
- Huile d'olive, au goût
- Vinaigre balsamique, au goût
- Fleur de sel et poivre du moulin, au goût

ÉTAPES

Préchauffer le barbecue à température moyenne-élevée (230°C / 450°F).
Huilez les grilles.

Lavez les sardines et asséchez-les à l'aide d'un papier absorbant.
Salez et poivrez l'intérieur et l'extérieur des sardines, et versez un petit filet d'huile d'olive. Déposez-les directement sur les grilles et faites-les cuire de chaque côté environ 3 minutes.

Préparez la salade. Dans un saladier, combinez tous les ingrédients.

Servez la salade avec les sardines.

