



## Sardines à la provençale

### Ingrédients pour 2 personnes

8 filets de sardines + 1 ou 2 petits oignons nouveaux + 1 tomate + 2 gousses d'ail (3-4 pour les fans) + sel, poivre + persil.

### Recette :

Préchauffer le four à 180°.

Huiler (huile d'olive) le fond d'un plat à gratin.

Déposer 4 filets ouverts dans le plat. Sur ces filets, superposer : de l'ail haché, de l'oignon émincé finement, des tranchinettes de tomate (un quart de tomate coupé en 3 par exemple). Saler légèrement (encore une fois, le sel non raffiné, comme le sel de Guérande, est meilleur, tant au goût que pour la santé), poivrer, saupoudrer de persil ciselé. Recouvrir avec les 4 filets restants et arroser d'un filet d'huile d'olive .

Mettre au four une vingtaine de minutes. Déguster chaud.

**Bonne appétit !**