

Spaghettis à la sardine roquette et origan

C'est une recette sans lactose. Pour une version sans gluten, utilise des spaghettis sans gluten ou des pommes de terre cuites à la vapeur.

Recette pour 4 personnes

350 g de spaghettis sèches
4 gousses d'ail écrasées avec un presse ail
2 boîtes de filets de sardine à l'huile égouttées
100 g de roquette
250 g de tomates cerise
100 g d'olives vertes (ou noires)
1 C à café d'origan sec
¼ C à café de poivre
½ C à café de sel
2 C à soupe d'huile d'olive

Préparation

Cuis tes pâtes selon les indications du paquet. Ne sale pas l'eau de cuisson, on va les saler après.

Coupe les tomates et les olives en 2. Coupe la roquette en tranches de 3 cm (ça sera bien plus facile à mélanger et bien plus élégant à manger). Emiette grossièrement les sardines. Mélange tout ça dans un saladier.

Dans une grande poêle ou un wok, fais chauffer l'huile d'olive et ajoute l'ail (attention, l'ail ne doit pas trop cuire, c'est juste pour enlever le piquant). Jette les spaghettis dans le wok, avec l'origan, le sel et le poivre et remue bien.

Ajoute la garniture, remue et arrête le feu. Sers immédiatement.

