



Salade tiède de tomates, poireaux et sardines

[POISSONS](#) - [RECETTES](#) - [REPAS](#) - [SALADES](#)



NOMBRE DE PORTION : 2-3

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 45-50 MIN

TEMPS DE REPOS :

DEGRÉ DE DIFFICULTÉ: FACILE

CONGÉLATION: NON

Ingrédients

- 2 gros blancs de poireau, coupés en tronçons d'un pouce
- 12 tomates Campari, coupées en deux
- 4 gousses d'ail entières
- 1 1/2 c. table de cassonade
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 1 branche de thym frais
- 1 pincée de flocons de piments
- Sel et poivre
- 10 à 12 sardines conservées dans l'huile
- 2 grosses poignées de roquette
- Persil et menthe, ciselé au goût
- 15 olives kalamata, dénoyautées
- Le jus d'un demi citron et le zeste de d'un citron

Préparation

1. Préchauffer le four à 350 F.
2. Déposer les blancs de poireau, les tomates et des gousses d'ail sur une plaque de cuisson recouverte de papier parchemin.
3. Saupoudrer de cassonade.
4. Verser un filet d'huile et de vinaigre balsamique sur les poireaux et les tomates et bien brasser

pour bien enrober le tout.

5. Parsemer le tout de thym frais et de flocons de piments.
6. Saler et poivrer.
7. Cuire pendant 45 minutes ou jusqu'à ce que les poireaux et les tomates soient bien cuites et légèrement dorés.
8. Ajouter les sardines à la plaque et cuire quelques minutes de plus pour réchauffer ces dernières.
9. Monter la salade en commençant par la roquette.
10. Déposer les tomates, les poireaux et les sardines sur la roquette.
11. Ajouter les olives, les herbes fraîches et arroser du jus du demi-citron.
12. Ajouter le zeste. Saler et poivrer au goût.
13. Déguster.