

# Sardines / maquereaux

sans odeur pendant la cuisson !

## Ingrédients :

Sardines selon la grosseur  
Maquereaux selon la grosseur  
Eau au fond de la cocotte  
Feuille de papier cuisson

### Cocotte de base

8 à 12  
3 à 4  
2 c. à s.  
-

### Grande cocotte

16 à 24  
5 à 6  
4 c. à s.  
-

## Préparation :

- 1 - Après avoir vidé les sardines/maquereaux (si les maquereaux sont gros, coupez-les en filets), rincez, essuyez, coupez les têtes (facultatif) et disposez-les sur la feuille de papier cuisson sur la grille position haute.
- 2 - **Versez les c. à s. d'eau au fond de la cocotte.**
- 3 - Fermez la cocotte et mettez en cuisson.

## Temps de cuisson :

	15/20mn	25/30 mn
<b>Inversion*</b>	10 mn	10 mn
<b>HAUT :</b>	Maxi	Maxi
<b>BAS :</b>	Maxi	Maxi

\*inversez la cocotte en cours de cuisson : voir p.7

## Conseils / Notes :

- Pour dorer, enduire d'huile d'olive les poissons et prolongez le temps de cuisson.
  - Vous pouvez servir avec du riz, pommes de terre en robe des champs, tomates à la provençale ou tout simplement avec un filet de citron.
- .....
- .....
- .....
- .....