



Mes commissions pour 6 personnes :

- 3 concombres NOA
- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive
(bientôt les sardines à l'huile de Gratte Semelle à
l'Épicerie Générale, rue de Verneuil Paris)
- Une cuillère à soupe de câpres
- Une cuillère à café de graines de coriandre ou
un bouquet de coriandre fraîche
- 3 gousses d'ail
- 1 citron
- Fleur de Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Graines germées

La préparation :

- Eplucher les concombres en laissant quelques lignes de la peau
- Couper les en rondelles épaisses.
- Sortir les sardines des boîtes, ne pas utiliser l'huile d'olive de la conserve, les écraser à la fourchette en rajoutant
 - le jus du citron, les câpres, l'ail coupé en julienne, fleur de sel si nécessaire, la coriandre finement émincée
 - selon votre goût ou quelques graines, un tour de moulin de poivre et une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poser sur chaque rondelle de concombre un dôme de

La mise en place :

- Posez cinq rondelles sur chaque assiette
- Couvrir d'un filet d'huile d'olive.