

## Sardines à l'escabèche

Préparation : 30 mn, 2 jours avant la dégustation

Cuisson : 30 mn

Les ingrédients pour 1 kg de sardines :

1 kg de sardines  
6 tomates  
6 gousses d'ail  
3 oignons  
1 branche de céleri  
1 citron  
25 cl de vin blanc  
3 c à s de vinaigre de vin  
2 c à s de farine  
1 bouquet de persil plat  
2 feuilles de laurier  
10 cl d'huile de friture  
6 c à s d'huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

Écailler, vider et étêter les sardines.

Éplucher l'ail et les oignons et les émincer.

Couper le citron en tranches fines et le céleri branche épluché en tronçons.

Dans une sauteuse faire chauffer l'huile d'olive et faire rissoler l'ail, les oignons et le céleri, mouiller avec le vin blanc et le vinaigre, assaisonner. Ajouter des feuilles de persil plat, le laurier émietté et les tomates coupées grossièrement ( je les ai épépinées ).

Laisser cuire à petits bouillons 20 mn puis ajouter les rondelles de citron et arrêter la cuisson et couvrir.

Essuyer les sardines, les saler et les fariner très légèrement. Chauffer l'huile de friture dans une poêle et faire rissoler les sardines 3 mn de chaque côté, les égoutter sur du papier absorbant et les mettre au fur et à mesure dans un plat creux. Lorsque toutes les sardines sont dans le plat verser l'escabèche ( la sauce citron tomates ) et laisser mariner au moins 2 jours au réfrigérateur avant de déguster.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>