

Filets de sardines salade toscane au pain



Les ingrédients pour 4 personnes :

Pour les sardines :

- 1 pincée de safran
- 4 tiges de ciboule
- 1/2 piment rouge frais
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 c à c de graines de fenouil
- 2 citrons
- 1 c à s d'huile d'olive
- 8 sardines fraîches écaillées et ouvertes
- 4 tranches de pancetta fumée ou de lard fumée

Pour la salade :

- 1/2 ciabatta ou de la baguette
- 1 gousse d'ail
- 4 filets d'anchois
- 3 c à s de vinaigre balsamique
- 800 g de tomates mûres de différentes couleurs ou des tomates cerises
- 1/2 botte de ciboule
- 1/2 bouquet de basilic
- 1 c à s de câpres
- 200 g de poivrons rouges grillés en conserve
- 30 g de feta
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Au robot mélanger le safran la ciboule nettoyée, le piment, le persil, les graines de fenouil, le jus d'1 citron, l'huile d'olive, sel et poivre jusqu'à obtention d'une pâte épaisse. Répartir cette pâte dans un plat à four assez grand pour contenir les filets de sardines, et mettre les filets dessus côté chair sur la pâte. Répartir la pancetta en vagues entre les filets et faire griller sous le grill du four 8 mn environ jusqu'à ce que le poisson soit doré. Faire griller sur les 2 faces 4 tranches de ciabatta de 2 cm d'épaisseur ou des tranches de baguettes.

Éplucher l'ail et le mettre dans le robot avec les anchois, 1 c à s d'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moitié des tomates, la ciboule et le basilic. Mixer pour obtenir une sauce homogène. Assaisonner et verser dans un saladier. Ajouter les câpres, les poivrons grossièrement découpés. Couper le pain grillé en morceaux. Couper les tomates restantes en 2 ou 4 et les ajouter dans le saladier. Ajouter les morceaux de pain et décorer de quelques feuilles de basilic. Émietter la feta sur le tout. Terminer par un filet d'huile d'olive et servir avec les sardines et des quartiers de citron.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>