

Sardines farcies aux herbes et noisettes

Préparation 20 mn

Cuisson 10 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

12 grosses sardines fraîches
120 g de noisettes grillées et hachées grossièrement
4 tomates
1 bulbe de fenouil émincé
1 oignon haché
1 gousse d'ail hachée
1 petit piment vert
Le zeste et le jus d'un citron
1/2 bouquet de basilic finement ciselé
1/2 bouquet de persil finement ciselé
100 g de chapelure
4 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Écailler et vider les sardines. Les laver et les sécher. Ôter la tête et avec la pointe d'un couteau soulever l'arête et la retirer en laissant l'extrémité de la queue (vous pouvez demander au poissonnier de le faire).

Couper les tomates en 4, enlever les pépins et concasser la chair.
Faire macérer les filets de sardines avec le zeste et le jus de citron.
Saler et poivrer.

Dans une poêle, faire revenir l'oignon avec 2 c à s d'huile d'olive pendant 5 mn à feu moyen. Ajouter l'ail, le fenouil, et continuer la cuisson quelques minutes. Laisser refroidir et ajouter les tomates, le piment, les herbes et la chapelure. Bien mélanger.

Farcir les filets de sardine avec ce mélange (en garder un peu pour la présentation), les rouler et les maintenir avec une pique en bois.
Disposer les sardines farcies dans un plat allant au four et les parsemer de la garniture réservée et de noisettes.

Verser le reste d'huile d'olive et mettre au four préchauffé à 250° 8 à 10 mn. Servir aussitôt.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>