



Les recettes de mon Poissonnier

MARINADE DE SARDINES

Temps de préparation : 40 mn

Temps de cuisson : 20 mn

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de sardines fraîches
- 2 branches de menthe fraîche
- 2 feuilles de laurier
- 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 40 cl d'huile d'arachide
- 1 petit piment rouge
- 2 brins de thym
- 2 tranches de citron
- 4 cuil. à soupe de vinaigre
- 1 cuil. à soupe de farine
- 1 cuil. à soupe de persil haché
- 1 cuil. à café de paprika
- Sel, poivre

Préparation :

Lavez, assaisonnez et enfarinez les sardines.

Faites les dorer dans une poêle avec de l'huile chaude.

Réservez-les dans un plat creux et récupérez 20 cl d'huile de cuisson. Jetez le reste.

Hachez l'ail, l'oignon, le persil et la menthe. Faites les revenir quelques instants dans la poêle avec l'huile réservée, le thym, le laurier, le poivre rouge doux, le piment écrasé, 2 tranches de citron pelées et coupées en quatre, et le vinaigre.

Laissez reposer et versez la sauce sur les sardines.

Placez le plat au frais et servez le lendemain.

