

## Sardines à l'huile aux aromates



Préparation : 30 mn

Cuisson : 25 mn

### Les ingrédients pour 4 personnes :

8 sardines fraîches moyennes

4 pommes de terre à chair ferme

8 tomates cerises

1/2 citron

1 oignon rouge

1 gousse d'ail

2 brins de thym frais

1 feuille de laurier

15 cl d'huile d'olive

2 c à s de vinaigre de cidre

1/2 c à c de grains de poivre

1 c à c de graines de cardamome

1 c à c de graines de coriandre

Sel et poivre du moulin

Plonger les pommes de terre dans une casserole d'eau froide et dès que l'eau frémit compter 20 mn de cuisson. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau et laisser tiédir dans l'eau de cuisson.

Écailler les sardines, les vider et en glissant un doigt le long de l'arête centrale, retirer celle-ci avec la tête et la queue. On obtient les 2 filets attachés par le dos.

Ébarber les bords, rincer, éponger et assaisonner de sel et poivre la chair, puis refermer les filets pour reconstituer les sardines.

Prélever finement le zeste du 1/2 citron ( j'ai mis les zeste d'1 citron ). Peler et émincer finement l'oignon rouge. Éplucher et écraser la gousse d'ail. Concasser les graines de cardamome, de coriandre et de poivre au mortier. Piquer les tomates cerises de quelques trous d'épingle.

Faire chauffer l'huile ( pas trop ) dans une poêle épaisse et y poser les sardines, ajouter l'ail, toutes les graines concassées, le thym, le laurier, le zeste de citron et les tomates cerises. Compter 1 mn de cuisson et éteindre le feu. Laisser les sardines encore 1 mn dans la poêle.

Égoutter les pommes de terre et les peler. Les couper en rondelles régulières et les disposer dans les assiettes de service . Poser dessus 2 sardines égouttées, ajouter des rondelles d'oignon rouge cru. Répartir l'huile de la poêle avec les aromates dans les 4 assiettes, arroser d'un peu de vinaigre de cidre et servir tiède ou froid mais pas glacé.

Vin conseillé : un Anjou blanc du Château Pierre-Bise

Pour vous faciliter la vie, on trouve chez les poissonniers des sardines désarêtées, elles sont bien sûr plus chères, à vous de voir. Il est certain que c'est un gain de temps. N'omettez surtout pas de mettre le vinaigre de cidre car une pointe d'acidité est indispensable. Vous pouvez le doser à votre convenance, pour ma part j'ai même mis un peu de jus de citron

Péché de gourmandise      <http://pechedegourmand.canalblog.com>