

Sardines à l'escabèche

Type de recette: Plat ou entrée Origine: Languedoc Roussillon et PACA Saison: Printemps/été

Recette du chef Charles Fontès de Montpellier



Difficulté

1/5



Temps de préparation

20 mn



coût

1/5



Temps de cuisson

15 mn

Ingrédients pour 4 personnes:

- *8 sardines moyennes
- *1 oignon blanc
- *1 carotte
- *1 blanc de poireau
- *1 bulbe de fenouil
- *80 g de piquillos (en boîte à l'huile)
- *10 cl de vinaigre de Xérès
- *50 cl de vin blanc sec
- *50 cl d'huile d'olive
- *1 bouquet de persil plat émincé
- *1 botte de cébettes petites
- *2 gousses d'ail hachées
- *2 branches de thym
- *1 feuille de laurier
- * $\frac{1}{2}$ citron confit haché (le zeste)
- *Sel et Piment d'Espelette



La recette:

1-Ouvrir les sardines en deux, les vider et ôter l'arrête dorsale et la tête ou demander à son poissonnier de réaliser cette opération afin d'obtenir des filets sans arrête.

2- Dans une poêle bien chaude, faire griller les sardines, préalablement assaisonnées à l'intérieur avec du sel et du piment d'Espelette, dans une cuillère à soupe d'huile d'olive uniquement côté peau 30 secondes. Réserver dans un plat creux.

3- Dans un fait-tout chaud, faire revenir tous les légumes en brunoise (très petits dés) (sauf les Piquillos) dans une cuillère à soupe d'huile d'olive avec l'ail haché, le citron confit (uniquement les zestes) pendant une minute. Saler.

4- Déglacer au vinaigre de Xérès et au vin blanc. Ajouter le thym et le laurier. Laisser cuire et réduire 10 à 15 mn à feu moyen. Eteindre le feu et ajouter de nouveau 10cl d'huile d'olive.

5- Verser cette préparation chaude sur les sardines. Laisser refroidir à température ambiante puis réserver au frais filmé entre 3 et 12 heures.

6- Servir les sardines sur des assiettes individuelles avec les petits légumes en brunoise et parsemer de cébettes, persil et piquillos hachés.

Les conseils du chef:

Pour adapter cette entrée en plat complet, ajouter quelques pommes de terre cuites à la vapeur.

Les conseils du sommelier:

Le vin blanc utilisé pour réaliser la recette.