

Entrées froides aux produits de la mer

Croc'sardines



14 min 10 min 2 min 2 min 215

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour **4** personnes

8 Sardine
2 Tomate(s)
2 c. à soupe **Huile d'olive**
1 c. à soupe **Vinaigre de riz**
1 Basilic
1 Sel

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 A l'aide d'un couteau d'office, couper la base et le pédoncule des tomates.
- 2 Peler les tomates à vif puis les couper en quartiers.
- 3 Retirer les pépins avec une cuillère à café.
- 4 Tailler les quartiers de tomates en lamelles avec le couteau d'office.
- 5 Former un tas avec les lamelles de tomates et les couper en très petits cubes. Réserver dans un bol.
- 6 Effeuer le basilic et disposer les feuilles en tas sur la planche à découper.
- 7 Émincer le basilic finement avec un couteau éminceur.
- 8 Mettre le basilic dans le bol avec les tomates concassées et mélanger à la cuillère.
- 9 Assaisonner d'huile d'olive et mélanger à nouveau.

Étape 2

Préparation des sardines

- 1 Disposer une feuille de papier absorbant sur une planche à découper.

- 2 Mettre la sardine préalablement écaillée sur le papier et, avec un couteau à filet de sole, inciser au niveau de l'ouïe.
- 3 Inciser à la base de la queue et faire glisser la lame du couteau entre la chair et l'arrête de façon à lever les filets.
- 4 Recommencer l'opération sur l'autre face du poisson.
- 5 Retirer les arrêtes et les traces de sang.
- 6 Parer les filets de sardine et taillant les parties les plus fines. Réserver.
- 7 Recommencer l'opération avec les autres sardines.

Étape 3

Cuisson des sardines

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu vif pendant quelques minutes.
- 2 Pour vérifier que la poêle est bien chaude, y déposer une pincée de gros sel. Si le sel crépite et que la poêle fume c'est qu'elle est chaude.
- 3 Quand la poêle est bien chaude, la retirer du feu et la mettre sur un dessous de plat.
- 4 Déposer les filets côté peau dans la poêle chaude sans ajouter de matière grasse. Laisser cuire ainsi.
- 5 Quand les filets commencent à blanchir sur le pourtour et qu'ils sont rosés au centre, les retirer de la poêle et les disposer sur une feuille de papier absorbant.

Étape 4

Dressage

- 1 Disposer deux filets de sardine dans une assiette de dressage.
- 2 Disposer de la concassée de tomate au basilic sur les filets de sardine.
- 3 Disposer un deuxième filet de sardine sur la concassée de tomate pour former un sandwich.
- 4 Assaisonner les croc sardine de vinaigre de riz, de sel et d'un filet d'huile d'olive.