

Les sardines in saor

Ingrédients pour 4 personnes



- ✓ 2 sardines
- ✓ 3 oignons blancs
- ✓ 1 verre de vin blanc sec
- ✓ 1 verre de vinaigre blanc
- ✓ 1 une feuille de laurier
- ✓ Pignons de pin
- ✓ Poivre en grain et sel du moulin

Préparation

Vider les sardines, couper la tête des poissons.

Faire revenir l'oignon sans le colorer avec les grains de poivre dans le vin et le vinaigre, jusqu'à évaporation du jus de cuisson.

Faire frire les sardines dans une poêle légèrement huilée puis lever les filets. Les déposer en couches, ajouter les pignons et laisser marinier pendant deux jours.

Servir froid.

NB: on peut agrémenter la recette avec 100 g de raisins secs préalablement réhydratés dans un peu d'eau. On les inclut alors à la marinade des sardines.

