

## Boquerones au vinaigre (anchois cuits au vinaigre)



Voici un plat qui rappelle l'été et les vacances. Simple à préparer, bon à déguster et à partager avec vos amis autour d'un bon verre de vin.

Les boquerones sont des poissons de la famille des anchois et sont l'un des multiples mets au sein de la famille des "Tapas".

Pour la petite histoire, les tapas sont des amuses-gueules d'origine espagnole. Tapas vient du verbe "tapar" qui signifie couvrir.

Dès le Moyen-Âge, les aubergistes andalous couvraient les verres de vin d'une tranche de pain ou de fromage pour éviter que les insectes ou autre impureté tombent dedans. Les tapas étaient une manière à lutter contre l'alcoolisme, en accompagnant le verre de vin avec un aliment solide.

Avec le temps, cette usage a envahi toute l'Espagne pour devenir une coutume et devenant un d'art de vivre: le 'tapeo'. Le restaurateur sevillan Enrique Becerra explique dans son ouvrage *El gran libro de la tapa y el tapeo* (Ed. Almuzara) que "*une tapas se définit avant tout par son mode de consommation, par le 'tapeo' qui implique de goûter différents plats, d'aller d'un bar à un autre accompagné d'amis, de manger et de parler en refaisant le monde!*"

Le tapeo est un moment d'échange et de communication plus informel qu'un repas traditionnel, dont les tapas incarnent une forme de convivialité typiquement espagnole. D'ailleurs, les vraies tapas se consomment debout, souvent dans la rue accompagnées d'un verre de vin ou de raisin pour les enfants.

Assez bavardé, passons à la préparation.

## *Ingrédients (4 personnes)*

1 kg d'anchois frais  
2 verre de vinaigre blanc  
4 cuillères à café de sel  
1 verre d'eau  
3 gousses d'ail  
Persil haché  
4 feuilles de laurier  
Huile d'olive vierge

## *Préparation*

Enlevez l'arête centrale et celle du dos des anchois. Séparez-les en deux et lavez-les à l'eau froide, laissez égoutter.

Dans un grand plat creux, versez le vinaigre, l'eau, le sel et ajoutez les feuilles de laurier. Mélanger bien pour que le sel soit dilué.

Versez votre mélange sur vos filets d'anchois. Il faut que les anchois soient entièrement recouvertes par le liquide, car le vinaigre nettoiera et blanchira les poissons et ramollira toutes les arêtes restantes.

Vous couvrez et laissez macérer au réfrigérateur pendant au moins 2h (le temps de macération peut être plus long selon vos goûts; de quelques heures à toute une nuit).

Ensuite, retirez le vinaigre des poissons et lavez-les à l'eau froide. Disposez-les dans un grand plat, ajoutez l'ail et le persil hachés très fin. Arrosez le tout d'huile d'olive et décorez de quelques brins de persil avant de servir.

¡Que Aproveche! (Bon appétit!)