

# *Sardines marinées*



Petits gourmets, amateurs de sardines bien fraîches, voici un plat très simple rappelant un petit air de vacance au bord de mer.

## *Ingrédients*

- 4 petites sardines (8 filets),
- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail,
- Sel,
- Poivre,
- Piments frais ou séchés, herbes de Provence,
- Huile d'olive,
- Vinaigre de cidre.

## *Préparation*

Levez les filets de sardines

Cette opération consiste à entailler le dos de la sardine sur toute sa longueur. Ensuite faites une entaille de chaque côté de la tête derrière la nageoire jusqu'à l'arête, sans la couper. Dans une main, vous prenez la tête de la sardine et dans l'autre, son corps dans l'autre, puis vous tirez sur la tête en extrayant l'arête centrale par la fente longitudinale que vous avez créée sur

le poisson. Vous obtenez la tête, les tripes, l'arête centrale et la queue dans une main, et les filets dans l'autre.

Sinon, demandez à votre poissonnier de vous le faire.

Coupez votre oignon en rondelle. Enlever les pépins de vos piments puis émincez-les. Écrasez vos gousses d'ails.

Dans un plat, disposez vos sardines. Mélangez le sel et le poivre avec l'huile d'olive et le vinaigre. Versez la vinaigrette sur les sardines. Ajoutez l'oignon et les piments ou les herbes de Provence. Laissez reposer 2 ou 3 heures au réfrigérateur.

Dégustez-les en entrée avec de belles tranches de pain de campagne.