

*Entrées froides aux produits de la mer*

# Sardines marinées et poêlée d'aubergines relevée aux câpres



**45 min** 30 min 15 min **0** **367**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

## Étape 1

### Préparation des sardines

- 1 A l'aide du dos de la lame d'un couteau d'office, gratter les écailles des sardines.
- 2 Lever les filets, en faisant glisser la lame du côté tranchant le long de l'arête centrale. Recommencer l'opération de l'autre côté et avec les autres filets.
- 3 Retirer les arêtes qui sont sur le ventre et sur le dos des sardines.
- 4 Verser un peu de vinaigre blanc dans un saladier d'eau froide puis plonger les sardines dedans pendant environ 3 minutes.
- 5 Egoutter avec une fourchette puis réserver les filets de sardines dans une assiette.
- 6 Assaisonner les filets d'huile d'olive et de fleur de sel. Réserver au réfrigérateur le temps de finir la recette.

## Étape 2

### Préparation des aubergines

- 1 A l'aide d'un couteau éminceur, ôter les extrémités de

Ingrédients  
pour 4 personnes

### Ingrédients pour les sardines

8 **Sardine**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
20 cl **Vinaigre d'alcool blanc**  
1 **Fleur de sel**

### Ingrédients pour les aubergines

2 **Aubergine**  
2 c. à soupe **Câpres**  
1 branche(s) **Thym**  
1 feuille(s) **Laurier**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
1 **Sel**

l'aubergine puis sans l'éplucher, tailler de fines tranches et ensuite tailler des petits dés. Réserver dans un saladier.

- 2** Faire chauffer un faitout avec de l'huile d'olive. Lorsque l'huile est chaude, mettre les dés d'aubergine et les faire revenir doucement avec une spatule.
- 3** Assaisonner de sel puis rajouter de l'huile d'olive si besoin.
- 4** Ajouter le laurier et le thym puis mélanger.
- 5** Lorsque les aubergines deviennent translucides, ajouter les câpres puis mélanger à nouveau avant de débarrasser dans un saladier.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1** Sortir les sardines du réfrigérateur. Disposer quelques sardines dans un bocal en les disposant côté peau contre le verre.
- 2** Verser les aubergines au centre puis décorer avec le thym et le laurier. Servir aussitôt.