



Poissons

# Sardines marinées



**3h15** **15 min** **0** **3h** **342**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les sardines

12 **Sardine**  
1 **Citron(s)**  
4 c. à soupe **Huile d'olive**  
2 pincée(s) **Piment d'Espelette**  
10 feuille(s) **Basilic**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

Préparation de la marinade

- 1 Râper le zeste du citron.
- 2 Si on utilise les zestes, il est important d'utiliser un citron non traité.
- 3 Presser le citron et verser le jus dans un bol.
- 4 Ajouter l'huile d'olive, le poivre, le piment et bien émulsionner.

## Étape 2

Préparation des sardines

- 1 Demander à son poissonnier de lever les sardines en filets.
- 2 Les rincer et les éponger puis les placer dans une assiette côté peau contre le fond de l'assiette.
- 3 Verser la marinade dessus et parsemer de fleur de sel et de basilic.
- 4 Couvrir de film alimentaire et placer au réfrigérateur pendant au moins 3 heures.

## Étape 3

## Dressage

- 1 Sortir les sardines du réfrigérateur et ôter le film alimentaire.
- 2 Décorer avec les zestes de citron et du basilic puis servir.