

Poissons

Focaccia de sardines fraîches et sucs de tomates


55 min
25 min
30 min
0
572

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

REPOS

CALORIES

Étape 1

Préparation de la concassée de tomates

- 1 Enlever le pédoncule des tomates et les inciser d'une petite croix à la base.
- 2 Les entailles doivent être longues mais peu profondes.
- 3 Monder les tomates. Les plonger dans un saladier d'eau rempli de glaçons. Puis les égoutter dans un autre saladier à l'aide d'un écumoire.
- 4 Couper les tomates en quatre et séparer la chair des pépins.
- 5 Verser les pépins avec les coeurs dans un bec verseur.
- 6 Concasser la chair des tomates à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 7 Couper l'extrémité de la tige des oignons nouveaux et tailler les racines. Les couper en deux dans le sens de la longueur en gardant la tige.
- 8 Les hacher finement à l'aide d'un couteau éminceur. Réserver.
- 9 Éplucher et hacher l'ail.
- 10 Réserver avec l'oignon, le thym et le laurier dans une

 Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la focaccia

 4 **Focaccia**

 2 c. à soupe **Huile d'olive**

Ingrédients pour la concassée de tomates

 8 **Tomate(s)**

 1 c. à café **Concentré de tomate**

 3 **Oignon(s) nouveau(x)**

 2 **Gousse(s) d'ail**

 1 branche(s) **Thym**

 1 feuille(s) **Laurier**

 1 pincée(s) **Sucre semoule**

 15 feuille(s) **Basilic**

 2 c. à soupe **Huile d'olive**

 1 **Sel**

 1 **Poivre**

Ingrédients pour les sardines

assiette sans les mélanger.

- 11 Effeuilier et hacher grossièrement le basilic. Réserver avec les autres ingrédients.
- 12 Mixer soigneusement le cœur des tomates avec les pépins à l'aide d'un mixeur plongeant.
- 13 Le mixeur doit éliminer les morceaux de pépin et les morceaux fibreux du cœur.
- 14 Passer au chinois dans une casserole. Presser une cuillère en bois dans le chinois pour faire passer le liquide.

Étape 2

Cuisson de la concassée et du jus de tomates

- 1 Placer la casserole de jus de tomate sur le feu, faire réduire à gros bouillons en veillant à ce que la sauce n'attache pas au fond de la casserole. La sauce doit réduire jusqu'à former une purée épaisse.
- 2 Faire chauffer une autre casserole sur feu doux avec un filet d'huile d'olive. Faire suer les oignons nouveaux avec le thym et le laurier.
- 3 Ajouter l'ail et mélanger.
- 4 L'ail cuit plus vite que l'oignon, il est donc préférable de l'ajouter plus tard à la cuisson pour ne pas le brûler.
- 5 Monter sur feu moyen, ajouter un peu d'huile d'olive et les pétales de tomates concassées. Mélanger.
- 6 Monter sur feu vif, ajouter le sucre et le concentré de tomates aux tomates concassées.
- 7 Saler et mélanger en grattant le fond.
- 8 Gratter la casserole de réduction de jus de tomates à l'aide d'une spatule en bois pour éviter que la sauce ne brûle.
- 9 Poser un chinois sur la casserole de réduction, verser la concassée de tomates dans le chinois afin de récupérer son eau de cuisson. Mélanger et continuer la réduction.
- 10 Remettre la concassée égouttée dans sa casserole et continuer la cuisson.
- 11 Recommencer l'opération dès que la concassée de tomates recommence à lâcher de l'eau.
- 12 Retirer la concassée du feu quand l'eau s'est bien évaporée.
- 13 Verser la concassée de tomates dans la casserole de réduction de jus de tomates.
- 14 Incorporer le basilic et mélanger.

Étape 3

Cuisson de la focaccia

- 1 Préchauffer le four à 200°C (Th.7).
- 2 A l'aide d'un couteau scie, parer les bords de la focaccia. Poser la main à plat sur le pain et couper la focaccia en deux tranches dans l'épaisseur en faisant glisser la lame du couteau parallèlement à la paume de la main.
- 3 Badigeonner l'intérieur des pains d'huile d'olive.

16 **Filet(s) de sardines**

1 trait **Huile d'olive**

1 **Fleur de sel**

1 **Piment d'Espelette**

1 pincée(s) **Thym**

Ingrédients pour le dressage

80 g **Roquette**

1 **Citron(s)**

1 trait **Huile d'olive**

1 trait **Vinaigre balsamique**

1 **Fleur de sel**

4 Repartir le concassé de tomates sur les tranches de focaccia.

5 Enfourner à mi-hauteur pendant 5 minutes.

Étape 4

Cuisson des sardines

1 Disposer les sardines sur une plaque de cuisson côté chair vers le bas.

2 Verser un filet d'huile d'olive et saupoudrer de fleur de sel, de piment d'Espelette et de thym.

3 Enfourner sous le grill à 200°C (Th.7) pendant environ 1 min 30.

Étape 5

Dressage

1 Sortir les sardines mi-cuites du four.

2 Couper le citron en deux, presser quelques gouttes de jus sur la salade.

3 Ajouter un filet d'huile d'olive et un peu de fleur de sel. Mélanger.

4 Dresser la focaccia sur une ardoise, poser la sardine et la salade dessus.

5 Arroser d'un filet de vinaigre balsamique. Servir sans attendre.