Poissons

Escabèche de sardines au piment d'espelette

12h35	15 min	20 min	12h	211
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 8 **Filet(s) de sardines**
- 1 **Oignon(s)**
- 2 **Gousse(s) d'ail**
- 1 **Carotte(s)**
- 1 **Courgette**
- 3 c. à soupe **Persil plat**
- 1 c. à soupe **Piment d'Espelette**
- 140 g **Concentré de tomate**
- 2 **Tomate(s)**
- 10 cl **Vin blanc**
- 1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation des sardines

1. Badigeonner les filets de sardines d'huile d'olive.
2. Les déposer dans la sauteuse et les faire cuire sur feux doux pendant 5 minutes.
3. Procéder en plusieurs fois si nécessaire, elles ne doivent pas être trop serrées.
4. Les égoutter puis transvaser dans un plat creux.

Étape 2

Préparation de la marinade

1. Eplucher et émincer finement l'ail et l'oignon.
2. Tailler la carotte, la courgette et les tomates en brunoise.
3. Ciseler le persil.
4. Dans la poêle, faire blondir les oignons et l'ail dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les légumes, le concentré de tomates. Assaisonner de sel et de piment d'Espelette.
5. Faire cuire sur feu doux et à couvert pendant 5 minutes.
6. Ajouter le vin blanc, le vinaigre et le persil. Mélanger et

laisser mijoter pendant 10 à 15 minutes.

7 Verser la sauce sur les sardines, couvrir de film étirable.
Mettre au frais et réserver jusqu'au lendemain.