



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

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 feu 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

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**

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.