



Poissons

# Sardines farcies à la sicilienne



**1h10** **40 min** **30 min** **0** **505**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour les sardines

8 **Sardine**  
80 g **Farine**  
80 g **Chapelure**  
2 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
2 c. à soupe **Huile d'olive**

## Ingrédients pour la farce

100 g **Mie de pain fraîche**  
14 cl **Lait entier**  
20 g **Persil frisé**  
40 g **Parmesan**  
1 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
1 **Gousse(s) d'ail**  
1 **Sel**

## Ingrédients pour le dressage

1 **Citron(s)**  
1 **Persil frisé**

## Étape 1

### Préparation de la farce

- 1 Couper la mie de pain en morceaux et la mettre dans une assiette creuse.
- 2 Ajouter le lait et laisser reposer la mie de pain pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit bien imbibée de lait.
- 3 Hacher le persil et le réserver.
- 4 Égoutter la mie de pain, l'émietter à l'aide d'une fourchette et la transférer dans un saladier.
- 5 Ajouter le persil haché et le parmesan.
- 6 Éplucher et hacher l'ail puis l'ajouter au reste.
- 7 Battre les œufs, les ajouter aux autres ingrédients et mélanger le tout.

## Étape 2

### Préparation des sardines

- 1 Préchauffer le four à 180°C (Th.6).
- 2 Habiller les sardines.
- 3 Ouvrir les sardines en deux dans le sens de la longueur et enlever l'arrête dorsale.
- 4 Repartir la farce sur la moitié des sardines.

- 5 Superposer l'autre moitié des sardines sur celles avec la farce, en faisant attention à les faire coïncider.
- 6 Battre les oeufs et les réserver.
- 7 Disposer la farine et la chapelure dans deux assiettes différentes.
- 8 Passer chaque sardine dans la farine, puis dans l'oeuf battu et ensuite dans la chapelure, en faisant attention à la faire adhérer sur tous les cotés.
- 9 Huiler un plat à gratin et disposer les sardines farcies.
- 10 Les enfourner et les faire cuire pendant 30 minutes.
- 11 A mi-cuisson retourner les sardines de l'autre coté.
- 12 Une fois cuites, les sortir du four et les servir chaudes.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Dresser les sardines panées sur des assiettes.
- 2 Tailler le citron en tranches et les disposer dans les assiettes.
- 3 Décorer avec du persil et servir.