

Entrées froides aux produits de la mer

Concombres farcis à la grecque, sardines et condiment au citron confit et oignon rouge



15 min 15 min

TEMPS TOTAL PRÉPARATION

0

CUISSON

0

REPOS

316

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

200 g **Sardine**
 1 **Concombre**
 1 **Citron(s) confit(s)**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Poivron(s)**
 1 **Poivron(s)**
 3 **Tomate(s)**
 12 **Olives noires**
 125 g **Feta**
 1 botte(s) **Coriandre**
 1 **Gousse(s) d'ail**
 1 **Citron(s)**
 1 **Piment d'Espelette**
 1 **Ciboulette**

Étape 1

Découpe des légumes

- 1 Tailler le concombre en tronçons de la même longueur.
- 2 Évider le centre de chaque tronçon avec un petit couteau d'office.
- 3 Déposer les concombres sur une assiette et les assaisonner de poivre et de sel.
- 4 Découper le poivron rouge en prenant soin de bien retirer la partie blanche.
- 5 Tailler en brunoise avec un couteau éminceur puis réserver.
- 6 Répéter l'opération avec le poivron jaune et le réserver avec le poivron rouge.
- 7 Faire de même avec le poivron vert.
- 8 Couper la tomate en quartiers et l'évider de manière à ne conserver que des pétales de tomates.
- 9 Tailler les pétales en brunoise et les réserver avec le reste de la préparation.
- 10 Effeuille la coriandre.

- 11 Hacher finement les feuilles et les ajouter au saladier.
- 12 Éplucher et hacher l'ail.
- 13 Dénoyer les olives noires en faisant le tour du noyau avec un couteau d'office pour ne récupérer que la chair.
- 14 Hacher finement la chair des olives puis les réserver.
- 15 Découper la feta en tranches puis en bâtonnets et enfin en dés. Puis, la réserver.
- 16 Assaisonner la salade de sel, de piment d'Espelette, d'huile d'olive et de jus de citron. Puis, mélanger à la cuillère.

Étape 2

Préparation des condiments

- 1 Éplucher et émincer l'oignon rouge. Réserver.
- 2 Prendre le citron confit et le couper en quartier.
- 3 L'évider de manière à ne conserver que l'écorce.
- 4 Tailler l'écorce de citron confit en brunoise.
- 5 Le citron confit étant très puissant, il doit être taillé finement.
- 6 Ciseler la ciboulette et l'ajouter à l'oignon rouge et au citron confit.
- 7 Lier les condiments avec de l'huile d'olive puis mélanger.

Étape 3

Dressage

- 1 Farcir les concombres de la préparation de légumes en s'aidant d'une cuillère.
- 2 Déposer les concombres farcis sur une assiette de dressage et les accompagner de sardines à l'huile.
- 3 Napper les sardines des condiments taillés en brunoise et en décorer le plat.