Bruno Verjus

Entrées froides aux produits de la mer

Croc'sardines

14 min	10 min	2 min	2 min	215
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

- 8 **Sardine**
- 2 **Tomate(s)**
- 2 c. à soupe **Huile d'olive**
- 1 c. à soupe **Vinaigre de riz**
- 1 **Basilic**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. A l'aide d'un couteau d'office, couper la base et le pédoncule des tomates.
2. Peler les tomates à vif puis les couper en quartiers.
3. Retirer les pépins avec une cuillère à café.
4. Tailler les quartiers de tomates en lamelles avec le couteau d'office.
5. Former un tas avec les lamelles de tomates et les couper en très petits cubes. Réserver dans un bol.
6. Effeuiller le basilic et disposer les feuilles en tas sur la planche à découper.
7. Émincer le basilic finement avec un couteau éminceur.
8. Mettre le basilic dans le bol avec les tomates concassées et mélanger à la cuillère.
9. Assaisonner d'huile d'olive et mélanger à nouveau.

Étape 2

Préparation des sardines

1. Disposer une feuille de papier absorbant sur une planche à découper.

2. Mettre la sardine préalablement écaillée sur le papier et, avec un couteau à filet de sole, inciser au niveau de l'ouïe.
3. Inciser à la base de la queue et faire glisser la lame du couteau entre la chair et l'arrête de façon à lever les filets.
4. Recommencer l'opération sur l'autre face du poisson.
5. Retirer les arrêtes et les traces de sang.
6. Parer les filets de sardine et taillant les parties les plus fines. Réserver.
7. Recommencer l'opération avec les autres sardines.

Étape 3

Cuisson des sardines

1. Faire chauffer une poêle sur feu vif pendant quelques minutes.
2. Pour vérifier que la poêle est bien chaude, y déposer une pincée de gros sel. Si le sel crépite et que la poêle fume c'est qu'elle est chaude.
3. Quand la poêle est bien chaude, la retirer du feu et la mettre sur un dessous de plat.
4. Déposer les filets côté peau dans la poêle chaude sans ajouter de matière grasse. Laisser cuire ainsi.
5. Quand les filets commencent à blanchir sur le pourtour et qu'ils sont rosés au centre, les retirer de la poêle et les disposer sur une feuille de papier absorbant.

Étape 4

Dressage

1. Disposer deux filets de sardine dans une assiette de dressage.
2. Disposer de la concassée de tomate au basilic sur les filets de sardine.
3. Disposer un deuxième filet de sardine sur la concassée de tomate pour former un sandwich.
4. Assaisonner les croc sardine de vinaigre de riz, de sel et d'un filet d'huile d'olive.