

Entrées chaudes aux produits de la mer

Sardines en tête à queue d'abricots secs



25 min **20 min** **5 min** **0** **498**

TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les sardines

16 **Sardine**
1 cl **Vinaigre de Xérès**
1 **Huile d'olive**
1 **Sel**

Ingrédients pour la farce

130 g **Abricot sec**
50 g **Pignons de pin**
2 tranche(s) **Pain de mie**
3 cl **Lait demi-écrémé**
0.5 **Citron(s)**
1 **Thym**
1 **Sel**
1 **Piment d'Espelette**

Ingrédients pour le dressage

0.5 **Citron(s)**
1 **Vinaigre balsamique**
1 **Sel**
1 **Thym**

Étape 1

Préparation de la farce

- 1 Parer le pain de mie. Le mettre dans un saladier et verser le lait dessus. Réserver.
- 2 Tailler les abricots en tous petits cubes avec le couteau éminceur. Réserver dans un saladier.
- 3 Hacher finement le thym avec un couteau éminceur. L'ajouter dans le saladier contenant les abricots.
- 4 Hacher grossièrement les pignons au couteau éminceur. Réserver avec les abricots et le thym.
- 5 Égoutter le pain de mie pour enlever l'excédant de lait et l'ajouter aux mélanges abricots, thym, pignons. Bien mélanger à la fourchette.
- 6 Assaisonner de sel et râper quelques zestes de citron jaune. Saupoudrer de piment d'Espelette.

Étape 2

Montage des sardines

- 1 Saler légèrement les filets de sardines et déposer un petit peu de farce sur les filets.
- 2 Rouler le filet sur lui même et le fixer avec des cure dents. Répéter l'opération avec les autres filets.

Étape 3

Cuisson des sardines

- 1 Mettre une poêle à chauffer sur feu vif avec un filet d'huile d'olive.
- 2 Saler légèrement les sardines et les déposer quand la poêle est chaude. Les arroser tout au long de la cuisson et les retourner pour bien les faire colorer.
- 3 Elles doivent être uniformément dorées. Déglacer avec du vinaigre de Xérès et réserver dans une assiette.

Étape 4

Dressage

- 1 Retirer les cure-dents des sardines et les disposer en tête à queue dans les assiettes de dressage.
- 2 Faire quelques points de vinaigre balsamique réduit avec une cuillère à café.
- 3 Décorer avec des branches de thym frais et assaisonner de quelques zestes de citron jaune et saler.