Ramuntxo Berria

Poissons

Sardines farcies à la duxelles et panées

58 min	40 min	8 min	10 min	568
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Étape 1

Préparation des ingrédients

1. Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Ôter le pédoncule des tomates et faire une incision à l'extrémité. Réserver dans un saladier.
2. Verser l'eau bouillante sur les tomates. Après quelques secondes, les débarrasser dans un saladier d'eau glacée à l'aide d'une écumoire.
3. Sortir les tomates de l'eau, les éplucher à l'aide d'un couteau d'office. Les couper en quatre avec un couteau éminceur et retirer les pépins.
4. Hacher finement les tomates à l'aide du couteau éminceur, réserver dans un saladier.
5. Eplucher l'oignon, le couper en deux pour retirer le germe. Le couper en quatre.
6. Mettre les champignons de Paris préalablement lavés et l'oignon dans le bol du mixeur. Mixer.
7. Mélanger la duxelle avec une maryse puis mixer de nouveau.
8. Faire chauffer une casserole sur feu vif, verser la farce aux champignons. Assécher la farce en mélangeant sans cesse jusqu'à complète évaporation de l'eau de végétation des champignons.

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour les sardines

8 **Sardine**
500 g **Champignon(s) de Paris**
1 **Oignon(s)**
4 **Tomate(s)**
4 c. à soupe **Huile d'olive**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Ingrédients pour la panure

2 unité(s) entière(s) **Oeuf(s) entier(s)**
60 g **Farine**
80 g **Chapelure**

Ingrédients pour le dressage

8 tige(s) **Céleri-Branche**
1 c. à soupe **Vinaigre balsamique**
3 c. à soupe **Huile d'olive**

9 Avant que la farce ne soit sèche, assaisonner de sel et de poivre.

10 Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les tomates concassées. Lorsque la duxelle se détache de la casserole et forme une boule, la débarrasser dans un saladier. Placer au réfrigérateur.

Étape 2

Préparation des sardines

1 Avec les gants, prendre une sardine et se placer au dessus d'un plat. Avec le pouce, partir du bas du ventre et remonter vers la tête pour vider les entrailles de la sardine.

2 Toujours avec les doigts, détacher la tête. Avec le pouce, suivre l'arête centrale et décoller les filets.

3 Retirer l'arête centrale en la pinçant entre le pouce et l'index. Remonter vers la queue.

4 Retourner la sardine et enlever la nageoire caudale. Réserver.

Étape 3

Préparation de la farce et de la panure des sardines

1 Sortir la duxelle du réfrigérateur.

2 Placer une sardine côté peau sur une planche à découper. Farcir avec la duxelle le long du poisson puis disposer une autre sardine dessus en tête à queue.

3 Casser les oeufs dans une assiette creuse, verser l'huile, un peu d'eau et saler. Battre le mélange avec une fourchette.

4 Verser la farine et la chapelure dans deux assiettes creuses différentes.

5 Disposer les filets de sardines dans la farine, bien les recouvrir. Tapoter pour retirer l'excédant.

6 Placer les filets dans l'oeuf puis ensuite dans la chapelure. Réserver sur une assiette.

Étape 4

Cuisson des sardines

1 Verser un filet d'huile d'olive dans une poêle anti adhésive. Faire chauffer sur feu vif.

2 Quand l'huile est chaude, déposer les filets de sardines un à un à l'aide d'une spatule. Laisser frire de chaque côté.

3 Lorsque les filets sont bien dorés, les débarrasser et les égoutter sur une grille. Nettoyer la poêle avant de cuire un nouveau filet.

Étape 5

Dressage

1 Dresser quelques feuilles de céleri branche sur une assiette de présentation. Assaisonner de vinaigre et d'huile d'olive.

1 **Gros sel**

2 Disposer les filets de sardines sur la salade à l'aide d'une spatule. Saler avec du gros sel puis servir.