Enrico Masia

Entrées froides aux produits de la mer

Sardines in saor (sardines marinées)

50 min	30 min	20 min	0	584
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour la compotée d'oignons

- 500 g **Oignon(s)**
- 25 cl **Vinaigre de vin blanc**
- 60 g **Raisins secs**
- 50 g **Pignons de pin**
- 3 c. à soupe **Miel**
- 4 feuille(s) **Laurier**
- 1 **Sel**

Ingrédients pour les sardines

- 8 **Sardine**
- 30 cl **Huile de tournesol**
- 40 g **Farine**
- 8 **Gressin(s)**
- 1 **Sel**

Étape 1

Préparation de la compotée d'oignon

1. A l'aide d'un couteau d'office, éplucher les oignons puis les couper en deux.
2. Emincer finement les oignons dans la longueur avec un couteau éminceur. Réserver dans un bol.
3. Verser un filet d'huile d'olive dans une casserole et faire chauffer sur feu vif.
4. Verser les oignons dans la casserole et les faire revenir pendant 10 minutes en remuant avec une cuillère en bois.
5. Assaisonner avec du sel puis mélanger avec la cuillère en bois.
6. Quand les oignons commencent à brunir, baisser sur feu moyen puis continuer de les faire compoter.
7. Ajouter les feuilles de laurier, les raisins secs, les pignons de pins, le miel puis mélanger.
8. Si les oignons sont trop secs, verser une petite quantité d'eau puis laisser compoter pendant 10 minutes.
9. Verser le vinaigre de vin blanc et mélanger. Ôter la casserole du feu et réserver.

Étape 2

Préparation des sardines

1. Glisser le pouce à l'intérieur des sardines puis suivre l'arête centrale dans un sens puis dans l'autre.
2. Détacher délicatement l'arête centrale sans abîmer la chair.
3. Parer les côtés puis réserver sur une assiette.
4. Autre technique : nettoyer les sardines en les ouvrant avec un couteau puis en glissant la lame sous l'arête centrale.
5. Parer les côtés puis réserver sur une assiette.
6. Verser de la farine dans une assiette creuse puis fariner les sardines.
7. Faire chauffer une poêle avec une quantité généreuse d'huile de tournesol.
8. Lorsque l'huile commence à frémir, plonger les sardines dedans et les faire frire pendant 4 à 5 minutes.
9. Lorsque les côtés commencent à dorer, retourner les sardines.
10. Une fois les sardines bien dorées, les débarrasser sur une assiette recouverte de papier absorbant puis saler.

Étape 3

Dressage

1. Placer un gressin sur une assiette de dressage puis déposer une sardine dessus en travers.
2. Verser de la compotée d'oignons sur la sardine.
3. Déposer un autre gressin sur la sardine puis placer une autre sardine et la recouvrir de compotée.
4. Décorer de feuilles de laurier entières puis servir.