Poissons

Esmarris

50 min	20 min	30 min	0	466
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	CALORIES

Ingrédients
pour 6 personnes

Ingrédients pour l'esmarris

- 24 **Sardine**
- 2 **Tomate(s)**
- 4 **Gousse(s) d'ail**
- 1 tranche(s) **Pain(s) de campagne**
- 10 cl **Huile d'olive**
- 15 cl **Vin rouge**
- 1 c. à café **Purée de piment**
- 1 **Persil plat**

Étape 1

Préparation de la sauce à la tomate et au piment

1. Monder les tomates dans une casserole d'eau bouillante pour ôter la peau plus facilement puis enlever les pépins.
2. Couper les tomates en petits dés à l'aide d'un couteau éminceur.
3. Éplucher les gousses d'ail à l'aide d'un couteau d'office et les couper grossièrement.
4. Faire dorer l'ail avec de l'huile d'olive dans une casserole sur feu doux.
5. Ôter l'ail à l'aide de pinces de cuisine et faire frire la tranche de pain dans la casserole.
6. Placer l'ail dans un mortier avec la purée de piment et écraser le tout à l'aide d'un pilon.
7. Ajouter les dés de tomates et la purée d'ail et de piment dans la casserole avec la tranche de pain.
8. Laisser cuire sur feu moyen pendant une dizaine de minutes puis verser le vin rouge et mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.

Étape 2

Préparation des sardines

1. Détailler les sardines en filet à l'aide d'un couteau filet de sole.
2. Faire cuire les filets de sardines 3 minutes dans la sauce à la tomate et au piment.

Étape 3

Dressage

1. Napper le fond d'une cassolette avec la sauce et déposer les sardines dessus.
2. Décorer avec du persil plat et servir chaud.
3. Ce plat se sert traditionnellement dans la casserole qui a servi à la cuisson.