



Poissons
Esmarris



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

Ingrédients
pour **6** personnes

**Ingrédients pour
l'esmarris**

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.

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 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.