



Marinade de sardines à la tapenade de tomates séchées



Ingrédients (pour 2 personnes) :

6 sardines fraîches
100g d'olives vertes
120g de tomates séchées
1 cc d'herbes de provence
1 cc de câpres égoutées
5 cs d'huile d'olive
1 cs de jus de citron
1 cs de vinaigre balsamique
sel et poivre

Demandez à votre poissonnier de vider les sardines préalablement.
Coupez la tête des sardines et écaillez-les en les passant sous l'eau froide.

Coupez-les finement en 2 de manière à dégager l'arête centrale pour l'enlever. J'ai coupé cette dernière juste avant la queue de la sardine pour d'abord la conserver et ensuite pouvoir refermer les sardines en 2.

Faites chauffer une cuillère à soupe d'huile dans une poêle antiadhésive, faites poêler les sardines ouvertes côté chair quelques instants, le temps qu'elles soient cuites.

Faites refroidir les sardines ouvertes sur une assiette, salez et poivrez, gardez au frais jusqu'au dernier moment.

Préparez la tapenade aux tomates séchées : dans le bol du mixeur, mettez les olives, les tomates séchées, le jus de citron, les herbes de provence, les câpres, 2 cs d'huile d'olive. Mixez bien.

Au moment de servir, répartissez la tapenade sur les sardines et refermez-les.
Arrosez d'une vinaigrette au vinaigre balsamique (réalisée avec le vinaigre, 2cs d'huile d'olive et du sel).