

## Sardines farcies " Riviera "



Les ingrédients pour 6 personnes :

18 sardines fraîches de 50 g pièce  
18 tomates séchées à l'huile d'olive  
18 olives niçoises  
6 c à s d'huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

Pour la farce :

200 g de mie de pain sans croûte  
200 g de feuille d'épinards  
30 cl de crème fraîche liquide  
2 oeufs  
80 g de parmesan fraîchement râpé  
6 tomates confites  
1 gousse d'ail épluchée et hachée  
1/2 botte de cerfeuil  
3 branches de persil plat  
3 branches de basilic dont 18 feuilles pour la décoration  
3 c à s d'huile d'olive  
Sel et poivre du moulin

Faire écailler, ébarber et vider les sardines par le poissonnier. Lui demander de retirer l'arête centrale ( on trouve aussi des sardines toutes prêtes ). Laver les sardines sous l'eau froide, les essuyer et les assaisonner.

Préparation de la farce :

Couper le pain de mie en petits morceaux et les mettre dans un saladier avec la crème, laisser tremper 20 mn, puis égoutter et écraser à la fourchette.

Dans une casserole porter à ébullition 3 cm environ d'eau salée et y mettre les feuilles d'épinards. Cuire 2 mn. Les égoutter et laisser refroidir. Les presser au maximum pour retirer l'eau et les hacher au couteau.

Effeuille toutes les herbes et les hacher au couteau. Couper les tomates confites en petits morceaux.

Dans un saladier mélanger la mie de pain avec les épinards, l'ail, les herbes, les tomates séchées, les oeufs, le parmesan, l'huile d'olive. Assaisonner.

Finition :

Remplir l'intérieur des sardines avec la farce et les déposer sur un plat huilé allant au four. Les arroser d'huile et cuire 15 mn à four préchauffé à 220°.

Répartir les sardines sur les assiettes, mettre les olives noires et les tomates confites enroulées dans une feuille de basilic. Servir sans attendre.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>