

Sardines à l'antiboise

Pour 4 personnes.

Préparation : 45 minutes, cuisson : 1 heure.

12 sardines moyennes; 1 œuf; 1 tasse de farine; 1 paquet de chapelure; 1 oignon; 1 boîte d'un demi-litre de tomates concassées; 1 bouquet garni; 4 gousses d'ail; 1 dl 1/2 d'huile d'olive; 25 g de beurre; sel et poivre.

Ouvrir la boîte de tomates et égoutter son contenu; éplucher et piler l'ail; éplucher l'oignon et le hacher finement.

Faire chauffer la moitié de l'huile dans une petite cocotte; lorsqu'elle est chaude, y faire blondir l'oignon, ajouter les tomates, l'ail et le bouquet garni; saler, poivrer et laisser cuire doucement pendant une petite heure.

Pendant ce temps, supprimer la tête des sardines; les frotter ensuite dans un linge afin de retirer les écailles. A l'aide d'un couteau mince et tranchant, fendre les sardines par le dos de chaque côté de l'arête sans séparer les deux filets; enlever l'arête une fois que les sardines sont ouvertes.

Casser l'œuf dans une assiette; ajouter 1 c à café d'huile; saler, poivrer et bien battre à la fourchette; mettre la farine et la chapelure dans 2 assiettes différentes.

Saler et poivrer les sardines; les passer dans la farine; les secouer pour enlever l'excédent, puis les passer dans l'œuf; les égoutter légèrement, puis les poser sur la chapelure en appuyant pour bien faire adhérer celle-ci.

Lorsque la tomate est presque cuite, faire chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle; quand le mélange est chaud, y faire cuire les sardines pendant 8 minutes en les retournant à mi-cuisson et en faisant attention à ne pas laisser brûler la chapelure.

Faire chauffer un plat de service; dresser les sardines dans ce plat en les faisant se chevaucher légèrement et en les disposant en éventail.

Retirer le bouquet garni de la sauce tomate, verser celle-ci à la base de l'éventail de sardines et servir bien chaud.

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.