

# SARDINES EN ESCABECHE

Lundi 13 Août 2018

Qui dit vacances, dit sardines, elles font partie des barbecues ou des planchas mais aussi :

## Sardines en escabèche pour 4 personnes et 5pp-2spl par part

400 g de sardines fraîches vidées ,étêtées

-2 échalotes\*

-1 gousse d'ail\*

-1 cuillerée à soupe de farine

-3 cuillerées à café d'huile d'olive

-200 ml de vin blanc sec

-50 ml de vinaigre de xérès

-1 cuillerée à café de thym

- 1 cuillerée à café de poivre de Sichuan

-sel fin poivre blanc

-persil

Fariner les sardines et les frire rapidement recto verso dans une poêle avec 2 c à c d'huile. Saler, poivrer

Les ranger dans un plat



Dans une casserole, faire revenir les échalotes émincées dans le restant d'huile pendant 2 minutes. Rajouter l'ail pelé, dégermé, émincé le vin blanc sec, le vinaigre, le thym, le poivre de Sichuan puis porter à ébullition et cuire ensuite à

frémissement une dizaine de minutes

Verser sur les sardines

☒ Saupoudrer de persil ciselé et mettre au frais une dizaine d'heures avant de servir

Excellent pour un apéritif dinatoire ou un pique-nique

Pour le repas : salade de tomates +1 c à c d'huile (1pp-1 sp)  
-sardines en escabèche (5pp-2 spl) -100 g de riz basmati cuit  
(3pp-3 sp) -100 g de fromage blanc 0 % (1pp-1 sp) -mangue  
(0pp-0 sp). Total : 10 pp-7spl

Excellent début de semaine

**Lilou3158 ( blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)**

**Tous droits réservés**