

# 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**