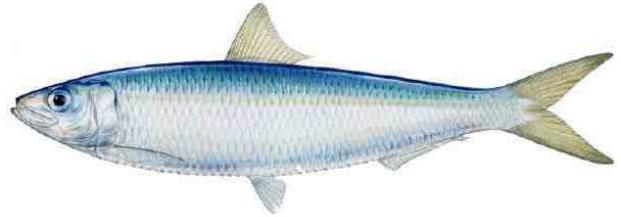


SARDINES A L'ESCABECHE

Préparation et cuisson : 50 minutes

Temps de repos : 24 heures



Pour 4 personnes :

- 2 douzaines de sardines environ (que les filets)
- 4 carottes
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 30 cl de vin blanc
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel, poivre

Epluchez les carottes, les oignons et les gousses d'ail.

Coupez les carottes en rondelles.

Emincez les oignons et les gousses d'ail.

Faites chauffer 4 cuillères d'huile dans une sauteuse, ajoutez-y les carottes et les oignons et faites revenir 1 minute sans coloration. Baissez le feu, couvrez et laissez cuire doucement pendant 10 minutes en remuant de temps en temps.

Pendant ce temps, faites chauffer le reste d'huile dans une poêle anti-adhésive.

Posez les filets de sardines et faites-les cuire 2 minutes environ de chaque côté à feu vif. Retirez-les de la poêle et mettez-les dans un plat creux, bien à plat.

Quand la cuisson des légumes arrive à son terme, ajoutez l'ail haché, le laurier et le thym. Arrosez de vin blanc. Salez et poivrez bien.

Couvrez et faites cuire 8 minutes. Retirez les légumes de la sauteuse avec une écumoire et mettez-les sur les sardines.

Arrosez le tout de jus de cuisson des légumes.

Couvrez le tout de papier d'aluminium et placez au frais pendant 24 heures

Servez très froid.