



Sardines farcies à la sicilienne

Pour 4 personnes

Préparation : 45 min

Cuisson : 30 min

12 grosses sardines °
3 cuil. à soupe d'huile d'olive °
vierge extra °
sel, poivre °

La farce :

1 petit oignon °
80 g de mie de pain de mie °
30 g de pignons de pin °
30 g de raisins de Corinthe °
6 brins de menthe °
6 brins de persil plat °
1/2 cuil. à café de piment doux °
en poudre °
3 pincées de sucre semoule °
4 cuil. à soupe de jus d'orange °
1 cuil. à soupe de vinaigre °
de vin blanc °

1 • Demandez à votre poissonnier d'écailler les poissons, de les vider en retirant la tête et l'arête centrale sans détacher les deux filets, en « portefeuille ». Rincez les poissons et épongez-les. Salez-les et poivrez-les sur les deux faces.

2 • Préparez la farce : pelez l'oignon et hachez-le menu. Réduisez la mie de pain en grosse semoule, au robot. Rincez les feuilles de menthe et de persil et ciselez-les.

3 • Faites chauffer la moitié de l'huile dans une poêle antiadhésive de 22 cm et faites-y blondir l'oignon pendant 2 min, en remuant sans cesse. Ajoutez les pignons puis, après avoir mélangé 2 min, le pain, le sucre, le piment, du sel et du poivre ; remuez encore 1 min. Retirez du feu et versez le mélange dans une terrine. Ajoutez les raisins, le jus d'orange, le vinaigre, la menthe et le persil ; mélangez une dernière fois.

4 • Préchauffez le four à 240 °C (th. 8). Huilez légèrement un plat à four de 26 x 18 cm. Posez les sardines une à une, côté peau, sur une planche. Déposez un douzième de la farce du côté de la tête en la pressant entre les paumes de vos mains. Roulez les sardines, de la tête vers la queue, sans serrer, maintenez-les avec une pique puis rangez-les dans le plat.

5 • Nappez les sardines du reste d'huile et laissez cuire dans le four 25 min. Servez ces sardines chaudes, tièdes ou froides.

Marianne • Quand la saison le permet, je remplace le jus d'orange douce par du jus d'orange sanguine ou d'orange amère, c'est aussi délicieux. J'ai dégusté ces sardines pour la première fois à Palerme, dans un petit restaurant des environs du marché de la Vucciria, où l'on peut voir

et déguster les poissons et les fruits de mer les plus extraordinaires. L'attraction principale de ce fabuleux marché, ce sont les petits poulpes, juste pochés dans une gigantesque marmite, que l'on sert entiers, nappés d'une très onctueuse et très douce huile d'olive de Sicile.