

Parodie de
Raymond Chayat

La régälade sur ALMARANCE

31/10/2016

10:12:16

Sardines en escabèche

concoctée par Rose & Cook



Version imprimable

Contact

Menu régälade
Menu public
Aïoli
Bouillabaisse
Bouffefs
Bourguignon (blanc)
brasoucade
Calmars farcis
Charcuterie
Choukhouka
Cocas
Confiture de vieux garçon
Couscous
Frita
Galette aux grattons
Gâteau de riz
Gâteau de semoule
Huile pimentée
Kébab
Loubia
Makrouds
Méchoui
Mesmen
Mouna de Pâques
Paella
Paté en croute
Pistou
Salade Juive
Sauce bolognaise
Tagine poulet/figues

Pour l'avoir essayée cette recette est la "photocopie" de la recette de ma mère et de ma grand mère, mis à part l'adjonction de paprika ou de piment rouge d'Espagne qui donne de la couleur sans dénaturer le gout dont mes papilles se remémorent.

-500g de Filets de sardines sardines
-40cl d'huile neutre (arachide de préférence ou tournesol) soit environ 2 verres à moutarde
-3 gousses d'ail
-15 cl de vinaigre de vin rouge (1 petit verre à moutarde)
- farine (environ 4-5 cuillères à soupe) , sel
-1 grosse cuillère à café de paprika ou de piment rouge d'espagne, voire d'Espelette pour relever
-1 feuille de laurier, 1 branche de thym
-sel, poivre

Matériel:

1 Grand Sac De Congélation
1 Plat avec couvercle en verre de préférence supportant les hautes températures



Si vous prenez des sardines entières, les passer sous l'eau pour enlever grossière

Vider les sardines et les rincer

Couper les têtes (et les jeter)

Les sardines sont posées sur du papier absorbant pour les égoutter

Dans un sac de congélation, verser 4 ou 5 cuillères à soupe rases de farine, mettre les sardines et bien fermer

Remuer le sac pour bien enrober de farine les sardines (sans les massacrer)

Dans une poêle à bords hauts, verser l'huile et faire chauffer

Faire frire les sardines (attention aux projections d'huile) **3 minutes de chaque côté** en procédant en plusieurs fois car les 500g ne rentreront pas dans la poêle

Poser ensuite les sardines dans un grand plat

Pour les puristes, filtrer l'huile (pour ma part je ne le fais pas)

Eplucher les gousses d'ail et les écraser avec la lame d'un gros couteau.

Ajouter dans l'huile les gousses d'ail, avec le thym et la feuille de laurier coupée en 2.

Ajouter le vinaigre, le paprika, (piment doux d'espagne ou Espelette)un tour de moulin de poivre et une grosse pincée de sel (attention à saler correctement sinon ça sera fade)

Faire chauffer 5mn à feu moyen

Verser la sauce escabèche sur les sardines. Filmer et réserver au frais jusqu'au lendemain.

Pour les inconditionnels du régime, servir égoutté

Pour info, la graisse de sardine contient beaucoup d'Ω 3"