



## SARDINES et ANCHOIS GRILLES ET AUTRES PETITS BONHEURS

Nous allons ici parler de ces poissons "bon marché", tout simplement parcequ'ils vivent en "banc". Comme ils sont pêchés en grande quantité ils reviennent moins chers . Mais , n'en déplaise à leurs détracteurs, ils sont bon marché mais de bon goût . Comme en plus ils sont pleins de ces fameux Oméga dont on nous rabat les oreilles ils sont excellents pour la santé . Et puis rassurez-vous les "sans gras" ils ne contiennent que 5% de gras dont une bonne partie fond lors du "grillage" et après cuisson il reste à peine 3% de gras ... et amusez-vous à peser les filets avant de les manger . C'est fait ? Vous voila rassuré non ??

### Ingrédients :

des sardines (note 1)  
gousses d'ail plutôt du rose de Lautrec  
de la poudre de perlimpinpin  
du persil pour un décor frais

des citrons non traités  
de l'huile d'olives  
du "piquant" LVC

### Méthode:

#### PRÉPARATION DES POISSONS

Il existe deux écoles . je dirais la méthode "tradi" et une méthode plus douce .

La "tradi" , rincez simplement pour enlever l'eau de la glace de l'étal du poissonnier et faire griller tel quel avec le "ventre". Si vous les achetez au bord de la mer à un petit pêcheur qui n'a pas appâté à la "rogue" ou si vous êtes le pêcheur ... pourquoi pas ? . Certains les adorent comme ça . Vous pouvez-même en lever simplement les filets, un jus de citron , un rien de poivre frais moulu ... et dégustez

Moins rustiques là aussi deux méthodes : avec ou sans la tête

Dans les deux cas commencez par ouvrir le ventre depuis l'orifice annal ( ça fait comme une petite boursoufflure sur le ventre ) en remontant jusqu'à la tête . vider les boyaux et rincez . Appuyez bien votre doigt sous l'eau sur les arêtes de la colonne vertébrale pour enlever le filet sanglant : c'est un peu amer .

Si vous enlevez la tête ( dommage pour le chat ... ou le chien : tous mes toutous ont tous adoré le poisson!?) vous pouvez fendre dans l'autre sens pour vider la tripaille . C'est vrai que c'est plus rapide ..



Vous pouvez , comme nous le faisons souvent , "mariner" vos sardines dans le mélange d'épices et aromates dans un sac de plastique qu'on secoue bien et dans lequel on les met au frais

### CUISSON

Deux écoles là aussi.

**T.S.V.P-->**

Pliez-les soigneusement dans du papier d'aluminium : la peau est fragile et protégée lors de la cuisson les sardines ne se "pèleront" pas mais vous perdrez le croquant et le doré de la peau qui parfume la chair tendre du poisson ... Certes vous gardez tout le "gras" .mais le moelleux aussi.

Alors pour les "sans gras" ???

Sur un grill, sur une plancha ou au barbecue ( sur une grille double que vous pouvez retourner ) faire griller directement vos "bébêtes"



Servez brûlant avec du pain de seigle , du beurre salé et un petit pot de crème double

PETIT PLUS Vous pouvez ajouter sur la table un petit pot de sauce suivante : coulis de tomates + jus de citron + un 1/2 yaourt et du piquant LVC .

Si vous n'avez pas assaisonnées vos sardines avant cuisson, laissez (dans des salerons) le sel ?? et votre poudre de Perlimpimpin à disposition de chacun

Essayez la recettes LVC des sardines grillées aux deux aubergines ( voir photo page suivante) en les accompagnant de belles rondelles d'aubergines grillées

**IL EN RESTE ??**

Vous avez prévu large ?? Que vous avez bien fait! Coupez les têtes ( si ce n'était déjà fait ! ) . Si nécessaire un coup de ciseaux sur la nageoire caudale et faites une première rangée ( tête bêche bien sûr) dans une terrine . Posez des rondelles de citron et leurs lanières de zeste + quelques grains de poivres (un mélange est génial) et des baies de genièvre . Si vous êtes en Bretagne quelques fleurs d'ajonc (attention, ça se mérite, ça pique!) , des pétales d'ail ... et on recommence jusqu'à épuisement des ingrédients

Remplir votre terrine à large couvert d'huile d'olives . Fermez la terrine et laissez "mariner" un jour ou deux C'est délicieux sur une salade d'herbes . Essayez avec du ficoïde glacial, ou une "insalata mixa" espagnole avec verdure et tomates ... et que dire d'une petite salade tiède de PDT (pommes de terre nouvelles ) surmontée de nos délicieuses petites choses ...

### **NOTES TECHNIQUES:**

(note 1 ) **IMPÉRATIF** des poissons d'une absolue fraîcheur : comment le reconnaître ??? L'oeil est tout à fait rouge vif et le corps du poisson est raide, ferme . Soyez vigilant car non seulement la finesse de goût de votre plat en dépend mais surtout votre santé car les toxines se développent très vite dans les tissus des poissons , très sensibles à l'oxydation et à ses corollaires . Donc soyez ferme sur ce point

( note 2) Je vous conseille la sardine de Bretagne, souvent plus grosse ... plus grasse ?? je n'en suis pas sûre cela dépend de la saison . Mais elle est plus goûteuse

**T.S.V.P -->**



## NOTES DIETETIQUES

Pour les "sans sel" pas de problème : on en a pas mis !

Pour les "sans gluten" pas de problème si vous avez épicé avec du "piquant" LVC

Pour les "sans sucre" , des traces de sucre dans la citron certes mais pour une fois régalez vous sans remords

Pour les "sans gras" bien sûr nous l'avons vu il y a plus de "gras" dans les sardines que dans la sole ! Faites les cuire au grill et *pas en papillotes* pour éliminer le maximum de corps gras . Bien grillées les sardines ne sont quand même pas une bombe pour votre régime ... pourvu que vous ne mangiez pas une douzaine de ces petites merveille à vous tout seul !!!

Pour une fois c'est pareil que pour les autres ... et vous savez bien

## ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A

et maintenant si nous servions nos sardines toutes chaudes avec une jolie saladette de pourpier ?? Vous verrez combien cela fait un joli accompagnement ... et comme cela se marie bien

## SARDINES ET SALADES DE POURPIER ET AUTRES HERBES SAUVAGES



Pour les sardines vous faites comme au dessus et pour la saladette

- Des cocombres : que vous épluchez ou non selon votre goût
- Vous avez soigneusement lavés ( mode LVC voir fiche) les jolis pourpiers bien tendres qu'un oiseau avait gentilement semés dans votre jardinière . Même si il est en fleurs il sera moins tendre certes mais vous trouverez des mini graines noires : c'est pas que vous avez laissé de la terre : ce sont les graines de la plante ! Ca ressemble à du poivre , ça en a un petit peu le goût mais en bien moins fort ... et ça vous permettra de taquiner vos convives qui croiront que vous avez échappé la poivrière

C'est la saison quelques feuilles bien tendres de chénopodes ou des feuilles de radis ou de betteraves voir quelques feuilles de primevères

**T.S.V.P -->**



Si vous avez le moindre souci appelez “la vieille chouette” au secours . TEL 05.63.63.10.63 ou [la.vieille.chouette@wanadoo.fr](mailto:la.vieille.chouette@wanadoo.fr)

- Quelques feuilles de laitue ( plus “neutre”) ou de romaine ou d'iceberg ( plus “craquantes”selon la saison) . Bien sûr toujours un lavage LVC

Mélangez tout cela dans un grand saladier en répartissant bien les différents composant de la saladette pour que chaque convive ait un peu de tout

Il ne vous reste plus qu'à secouer votre flacon à sauce légère au verjus LVC ( voir fiche ) pour que chacun assaisonne son assiette à son goût . Votre sauce n'est pas salée et comme d'aucuns ont la “salière-automatique”... tant pis laissez faire !

Je vous conseille de préparer la sauce avec du verjus à la place du vinaigre car la mariage pourpier verjus est particulièrement fin . C'est moins acide et plus parfumé

Servez en même temps ... et profitez sous votre chapeau de paille de votre coin favori de la terrasse

Pas d'obstacles supplémentaires pour les “sans sel”, “sans gluten” ou “sans sucre” ( il y en a un peu bien sûr dans ces plantes mais très peu ).

Seuls les “sans gras” feront attention à bien utiliser une sauce “légère” : il y en a plein dans les fiches

Tous ensemble nous pourrons dire pour une fois

**ON FÈ CA KOI KON VEU È CÈ BON CA KOI KON A**