



SARDINES GRILLÉES CONFITES AU CITRON

Revoyez la recette des sardines grillées et vous avez la base je vous rappelle quand même quelques points. Le plus difficile ?? nettoyer les sardines . Faites cela dans une baignoire pour que les écailles ne bouchent pas votre évier et si vous n'avez pas de fumier au jardin ni de vidoir spécial pour les eaux sales , le moindre mal c'est le WC ! Un bon coup de désinfectant et pas de risques

Ingrédients :

des sardines (note 1)
gousses d'ail plutôt du rose de Lautrec
de la poudre de perlimpinpin

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

Méthode:

Nettoyez très bien vos sardines et faites les mariner dans le mélange d'épices et aromates , dans un sac de plastique où vous les avez bien "bouléguées" , le tout au frais une heure ou deux .

Faites-les griller de préférence au grill ou au barbecue (si possible sur une grille double que vous pouvez retourner car c'est fragile)



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!) ou des fleurs de romarin dans le midi, des "pétales d'ail" ... et on recommence jusqu'à épuisement des ingrédients



Remplir votre terrine largement d'huile d'olives . Fermez soigneusement la terrine et laissez "mariner" un jour ou deux au frigo avant de vous en servir

T.S.V.P -->

Consommez vos sardines nature, bien égouttées de leur huile , avec un filet de vinaigre à l'estragon et à l'ail ... voir avec un vinaigre à l'onagre accompagnées de petites tartines de pain bis grillées c'est une délicieuse entrée ...

Pour un gentil "casse-croûte" pour pic-nique ? dans un bon pain de campagne ... mais pensez à enlever l'arête avant de fermer votre sandwich sur lequel vous avez tartiné une fromagée berrichonne (voir la recette)

C'est délicieux sur une salade d'herbes (essayez avec du pourpier, du ficoïde glacial, ou une "insalata mixa" espagnole avec verdure et tomates ... et que dire d'une petite salade tiède (au vin blanc + huile des sardines) de PDT nouvelles surmontée de nos délicieuses petites choses ...

Je suis sûre que vous leur trouverez bien des vertus sachant qu'elles peuvent même être congelées ... mais soit vous leur laissez le tant de décongeler lentement, soit vous les faites décongeler au FAO rapidement et vous les utiliserez à l'improviste pour un rougaïl réunionnais

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

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" Désolée mais là c'est pas du tout du tout pour vous . Allez, ne râlez pas accordez-vous en quelques unes bien grillées au grill et n'hésitez pas sur le citron . Il ne vous restera que 3 à 4 grs de gras aux 100 grs. et ce ne sera plus une bombe dans votre régime sauf si vous en mangiez une douzaine de ces petites merveilles bretonnes (les plus charnues et les plus grosses aussi) à vous tout seul !!!

Je sais bien, c'est pas pareil que les autres ... mais vous savez bien

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A