

Sardines fraîches marinées au vinaigre

www.sensoussi.com



NB : cuisinière autodidacte, « c » une méthode

Je n'ai rien inventé, c'est pour mémoire...

Ingrédients

- sardines fraîches : ici 2,5 kg mais 500 pour 2 personnes c'est bien
- gros sel, grains de poivre
- vinaigre 1l (au choix, le citron coupé 80/20 ferait aussi l'affaire)
- 1 à 2 carottes, fenouil éventuellement ou céleri....
- oignon, ail, thym, laurier...
-

Marinades et filets de sardines

- Les filets *: ouvrir le ventre, couper la tête, vider la sardine, attraper l'arrête centrale, la tirer doucement jusqu'à la queue
- Laver les filets, bien les sécher au sopalin
- Placer à plat en couches dans votre plat en intercalant avec rondelles de carottes, d'oignons, herbes et épices, gros sel et poivre (ne pas hésiter à saler)
- Verser le vinaigre jusqu'à recouvrir les sardines (j'utilise soit du vinaigre de vin blanc parfumé (ex romarin) ou du vinaigre de vin rouge.
- Placer le plat filmé au réfrigérateur pendant 24H

Se conserve une semaine

Servir nature ou avec un filet d'huile ou tout autre

NB* : si vous faites une grosse quantité conserver les têtes et arrêtes pour faire un fumet de poisson !

