

# Sardines farcies à la chermoula

Préparation **15 mn** |

Cuisson **8 mn** |

Temps Total **23 mn** |



## Ingrédients / pour 3 personnes

- 10 filets de sardines
- Pour la chermoula :
  - 3 cuillères à soupe de coriandre hachée
  - 2 cuillères à soupe de persil haché
  - sel
  - poivre
  - 2 gousses d'ail hachées
  - 1 cuillère à soupe de paprika
  - 1 cuillère à soupe de cumin
  - 2 cuillères à soupe de jus de citron
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

## PRÉPARATION

**1**



Dans un récipient, mélangez tout les ingrédients de la chermoula. Lavez et égouttez les filets de sardines. Badigeonnez l'intérieur d'une sardine d'une cuillère à café de marinade, puis pliez-la en deux. Pratiquez de la même façon pour les 9 autres sardines. Chauffez l'huile dans une poêle. Farinez les sardines farcies, puis disposez-les délicatement dans l'huile bien chaude, cuisez-les 3 à 4 minutes de chaque côté, elles doivent être bien dorées et croustillantes. égouttez-les ensuite sur du papier absorbant.