

Sardines à la chermoula

Préparation 15 mn

Cuisson 5 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

16 sardines fraîches
2 gousses d'ail hachées
1 c à c de cumin en poudre
1 c à c de harissa
4 c à s de coriandre fraîche ciselée
2 c à s de persil plat ciselé
Le jus et la pulpe d'1 citron vert
1 citron vert coupé en dés
50 g de farine
2 c à s d'huile d'olive
10 cl d'huile d'arachide
Sel

Écailler les sardines, retirer la tête et les vider en même temps puis retirer l'arête pour les préparer en livre. Vous pouvez demander à votre poissonnier de le faire. Si vous le faites vous-même ce qui fut mon cas il faudra compter plus que 15 mn de préparation pour la recette.

Mélanger coriandre, persil, ail, cumin, harissa, sel, jus et pulpe de citron vert et l'huile d'olive.

Badigeonner l'intérieur d'une sardine d'1 belle cuillère à café de ce mélange et aplatir une autre sardine par dessus. Renouveler l'opération avec les autres sardines. Fariner-les.

Dans une grande poêle faire chauffer l'huile d'arachide (j'ai pris de l'huile d'olive) et poser délicatement les sardines dans l'huile bien chaude. Faire dorer 1 à 2 mn de chaque côté puis les égoutter sur du papier absorbant.

Parsemer les sardines de cubes de citron vert et servir aussitôt.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>