

## Sardines aux aromates

Préparation : 20 mn, cuisson : 20 mn.

Pour 4 personnes.

1 kg de sardines, 2 échalotes, 40 g de raisins de Corinthe, 40 g de chapelure, 1/2 bouquet de persil, 1 gousse d'ail, 4 feuilles de laurier, 1/2 c à café de cumin en poudre, 2 c à soupe de jus d'orange, 4 c à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Peler et hacher les échalotes. Les faire revenir 2 à 3 mn à la poêle dans 2 c à soupe d'huile. Ajouter les raisins de Corinthe, la chapelure et le cumin. Poursuivre la cuisson 1 mn en remuant. Hors du feu, ajouter le jus d'orange, l'ail pressé et le persil ciselé.

Préchauffer le four à 240°C. Ecailler les sardines. Les étêter et les vider. Les séparer en deux sans détacher les filets et retirer l'arête centrale en commençant du côté de la tête. La sectionner avec des ciseaux. Rincer et éponger les filets.

Les poser côté peau sur le plan de travail. Saler, poivrer. Déposer une petite cuillerée de farce sur chaque sardine. Les rouler de la tête vers la queue, puis les ranger au fur et à mesure dans un plat à gratin huilé. Parsemer de feuilles de laurier. Les arroser du reste d'huile. Faire cuire pendant 15 mn au four et servir.



Clic sur l'image pour l'agrandir

Retour : cliquez sur « Page précédente » de votre navigateur

Recette proposée par



[Toque Blanche - Logiciel](#)

La plupart des recettes proviennent d'une collection personnelle des années 1950 aux années 1990 de magazines féminins d'éditeurs français et belges; les photos accompagnant certaines recettes ont la même source.