



Divines *sardines*

OUVREZ UNE BOÎTE ET RÉALISEZ DES PROUESSES. VOILA CE QUE PROPOSE SONIA EZGULIAN DANS SON LIVRE*. FLORILÈGE DE SES MEILLEURES RECETTES.

Presse de sardines
au piment d'Espelette et
aubergines, une entrée
un petit peu longue
à préparer mais pas très
compliquée.



Pressé de sardines et d'aubergines

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn. Cuisson : 30 mn.

Réfrigération : 3 h

FACILE

● 12 sardines au piment d'Espelette
Connétable ● 5 grosses aubergines
● 2 échalotes ciselées ● 2 cuil.
à soupe de vinaigre de malt ● 40 cl
d'huile d'olive ● le jus d'un citron
● 10 feuilles de basilic ● sel, poivre.

■ Mixer 25 cl d'huile d'olive avec la moitié du basilic, saler, poivrer.
■ Couper une aubergine en lamelles, les colorer à la poêle. Couper les



4 autres en deux dans le sens de la longueur, faire des croisillons dans la chair, arroser avec le reste d'huile d'olive, cuire 30 mn à 180 °C (th. 6).

■ Récupérer la chair, la faire revenir avec les échalotes et le vinaigre en remuant. Rectifier l'assaisonnement, laissez refroidir, ajouter le reste de basilic ciselé. Tapiser 4 petits moules à cake de film transparent, déposer 2 sardines, puis 2 lamelles d'aubergine en laissant déborder, remplir avec du caviar d'aubergines, 1 sardine, à nouveau du caviar, refermer les lamelles et le film plastique.

■ Réserver au frais 3 h. Oter le film plastique et servir avec de l'huile d'olive au basilic et une tranche de pain grillé.

Tarte fine à la figue et au fenouil

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn. Cuisson : 20 mn.

FACILE

● 1 boîte de sardines à l'huile d'olive Rôdel ● 3 bulbes de fenouil ● 4 figues surgelées Picard ● 1 cuil. à soupe de miel liquide ● 1 pâte feuilletée prête à l'emploi ● huile de tournesol ● huile de sésame ● sel.

■ Couper finement le fenouil en lamelles avec une mandoline, le faire compoter dans une poêle sur feu doux avec un filet d'huile d'olive, assaisonner en fin de cuisson.

■ Cuire la pâte feuilletée (vous pouvez faire une tarte familiale ou des petits disques de pâte individuels) 15 mn à 190 °C (th. 6/7) à cru et lestée de légumes secs



pour ne pas trop gonfler.

■ Couper les figues en quatre, les passer au four à 190 °C (th 6/7) pendant 5 mn avec le miel.

■ Dresser la compotée de fenouil sur la pâte, disposer les sardines égouttées et les lamelles de figues, terminer avec quelques gouttes d'huile de sésame et des paillettes de sel. Proposez, en accompagnement, une salade de roquette.

Des sardines version japonaise cuisinées en tempura, une pâte à beignet aérienne... ou version provençale avec des figues et du fenouil.

Sardines en tempura mayonnaise

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 15 mn. Cuisson : 5 mn.

TRES FACILE

● 1 boîte de petites sardines Olivier & Co ● 1 sachet de préparation à tempura (épicerie japonaise ou asiatique) ● 1 cuil. à soupe de moutarde ● 1 petit filet de vinaigre de malt ● 2 jaunes d'œufs ● 1 pointe de curry ● 1 cuil. à café rase de zestes d'orange finement hachés ● huile d'arachide ● sel, poivre.

■ Préparer la pâte à tempura selon les indications portées sur le paquet.

■ Préparer la mayonnaise en mélangeant la moutarde aux œufs avec le curry, les zestes d'orange, du sel, du poivre, le vinaigre, monter doucement au fouet en versant un filet d'huile.

■ Chauffer de l'huile d'arachide dans une poêle ou dans une friteuse électrique, plonger les sardines dans la pâte à tempura avec une pince, égoutter, frire quelques secondes (une trentaine) dans l'huile à 190 °C (th. 6/7) environ.

■ Servir dans un cornet de papier sulfurisé avec un petit ramequin de mayonnaise au curry.

Sardinillas et pistou glacé

POUR 4 PERSONNES

Préparation : 30 mn

Réfrigération : 24 h

FACILE

● 1 boîte de sardinillas Ramon Peña ● 1 poignée de haricots verts ● 3 carottes ● 1 branche de céleri ● 2 courgettes ● 1/2 navet long ● 1 petit bouquet de basilic ● 150 g de parmesan ● 50 cl de bouillon de volaille ● 4 feuilles de gélatine.

■ Tailler les légumes en brunoise, les cuire al dente dans le bouillon.

■ Prélever une louche de bouillon bien chaud, y incorporer les feuilles de gélatine préalablement ramollies dans de l'eau froide.

■ Pour faire le pistou, mixer le basilic et le parmesan avec une autre louche de bouillon, incorporer le tout aux légumes.

■ Chemiser des cercles de pâtisserie de film plastique, y verser une louche de pistou tiédi. Réserver une nuit au réfrigérateur avant de démouler et de dresser les sardinillas sur cette timbale de pistou glacé.

*Sardines de Sonia Ezgulian, collection L'ouvre-boîte aux éditions de l'Épure.

Les sardinillas
sont de toutes petites
sardines (3 cm maximum)
que l'on trouve dans
les épiceries fines. Elles
sont ici cuisinées
en aspic.

