



## **SARDINES IN SAOR (recette vénitienne)**



**Facile**

**Préparation: 10 mn** (si vous faites vider les sardines pas le poissonnier)

**Cuisson: 10 mn**

**Repos: 24 heures**

### **Pour 4 à 5 personnes**

20 petites sardines.

4 càs d'huile d'olive

2 bottes d'oignons nouveaux ou 4 oignons doux

3 càs de raisins secs ou une petite grappe de raisin blanc

½ verre de vinaigre de vin blanc

1 verre de vin blanc sec

70 g de pignons

Sel et poivre du moulin

Faire préparer les sardines par le poissonnier: lui demander de les vider, de leur enlever la tête et de les écailler en les laissant attachées par la peau du dos.

Bien les laver et les essuyer soigneusement.

Faire tremper les raisins secs dans de l'eau chaude.

Dans une poêle saisir une à deux minutes de chaque côté les sardines vidées dans un peu d'huile d'olive. Saler et réserver.

Attendre qu'elles tiédissent avant de les manipuler avec précaution pour qu'elles restent entières.

Disposer les sardines dans une terrine en alternant sardines et pignons et raisins égouttés.

Eplucher et émincer les oignons finement. Les faire fondre dans l'huile d'olive restante jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Saler.

Mouiller la fondue d'oignons avec le vinaigre et le vin et faire réduire jusqu'à ce qu'il ne reste presque plus de liquide. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire en sel et ajouter du poivre.

Réchauffer la marinade et arroser les sardines avec lorsqu'elle est bouillante. Laisser refroidir. Recouvrir d'une film alimentaire et réserver au frigo un jour ou deux avant de déguster.

Il est possible de tiédir la préparation avant de la manger sinon la sortir du réfrigérateur eu moins une heure avant.

Une tartine de pain de campagne grillé sera la bienvenue.

*Et si c'était bon* 🍷🍷🍷  
*en cuisine et à table ...*

