

Croustillants de sardines

Côté marché

Pour 4 personnes

8 sardines moyennes

8 feuilles de brick

1 petit pot de moutarde à l'ancienne

1 citron

huile d'olive

sel



Écaillez les sardines. Tirez doucement la tête en entraînant les viscères. Incisez les poissons le long du ventre, ouvrez-les et mettez-les à plat. Détachez délicatement l'arête centrale et éliminez le maximum d'arêtes fines. Rincez puis séchez les sardines avec du papier absorbant.

Préchauffez le four sur 180°C. Badigeonnez généreusement l'intérieur des poissons de moutarde à l'ancienne, salez-les et refermez-les.

Enveloppez chacune des sardines dans une feuille de brick que vous badigeonnez d'huile d'olive. Faites-les cuire 5 à 7 mn au four. Servez chaud avec des quartiers de citron.

Cuisine Guylaine

<http://cuisineguylaine.canalblog.com>

