



## **"SANDWICH" DE SARDINES AU JAMBON CRU, OIGNONS ET POIVRONS ROUGES**



### **Pour 4 personnes:**

8 sardines de taille moyenne, filets levés mais attachées pas le dos  
8 tranches de jambon cru très fines (chaque tranche doit pouvoir envelopper la sardine) Parme, culatello ou Jabugo  
1 poivron rouge  
3 oignons nouveaux  
Huile d'olive  
Sel et poivre + 1 pincée de piment d'Espelette

Détailler le poivron rouge en petits bâtonnets (1/3 d'allumettes) et le faire fondre doucement dans un poêle avec un peu d'huile d'olive (éventuellement rajouter un peu d'eau). Quand il est bien tendre, ajouter les oignons émincés finement et continuer la cuisson doucement jusqu'à ce que les oignons soient un peu rôtis. Couper le feu, vérifier l'assaisonnement et réserver.

Vérifier que les filets de sardines n'ont plus d'écaillés et les poser côté peau sur la tranche de jambon cru. Retailer le jambon autour de la sardine pour qu'il soit de la taille du poisson. Mettre un soupçon de piment d'Espelette sur les sardines puis, tartiner généreusement du mélange oignons-poivrons; rabattre la deuxième partie de la sardine.

Chauffer la poêle qui a servi aux légumes et cuire les sardines sur une face pendant environ 2 minutes. Si un peu de la garniture s'échappe la repousser dans le "sandwich". Retourner délicatement et cuire l'autre côté.