

Rissoles de sardines

Pour 4 personnes



8 sardines
200g de farine
1 œuf
25 cl d'huile d'olives
Huile d'arachide
Citron
5 à 6 petits oignons blancs
Sel poivre
50g de parmesan
Coriandre
Menthe
1 laitue
10 olives noires dénoyautées

Lever les filets des sardines.

Préparer la pâte : incorporer l'huile à la farine, l'œuf, une pincée de sel, 5 à 6 cl d'eau, et mélanger à la main, puis laisser reposer 1 heure au frais.

Préparer les ingrédients : hacher les olives, couper finement 5 à 6 feuilles de menthe et 5 à 6 tiges de coriandre, émincer les oignons, ajouter le parmesan et mélanger.

Etaler la pâte le plus fin possible, saler et poivrer légèrement les sardines, couper la pâte de taille suffisante, y déposer les sardines farcis avec le hachis, fermer les rissoles et sceller la pâte avec un peu d'eau.

Dans une poêle, les faire cuire 2 à 3 mn de chaque côté à l'huile d'arachide.

Servir les rissoles sur des feuilles de salade et des feuilles de menthe, relever d'un soupçon de jus de citron.

On peu utiliser une pâte brisée en y ajoutant quelques gouttes d'huile d'olive.

