

Sardines à l'escabèche



Pour 4 à 5 personnes
10 sardines moyennes
1 carotte
6 échalotes
1 gousse d'ail
sel poivre
2 brins de romarin
1/2 bouteille de vin blanc sec
2 verres vinaigre de vin
huile d'olive
farine

Nettoyez et videz les sardines, les fariner et les faire cuire à la poêle, posez sur du papier sopalin, pour enlever l'excedent d'huile.

Dans une casserole, mettez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, les échalotes émincées, et laissez légèrement dorer puis ajouter les 2 brins de romarin, la gousse d'ail, 2 verres de vinaigre de vin, une demi bouteille de bon vin blanc, laissez mijoter 15 mn, versez sur les sardines et laissez refroidir

Mettre au frigo au moins 24 heures

Servir froid accompagné d'un rosé



Imprimer la recette