

CITRONS FARCIS AUX SARDINES

► Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 gros citrons jaunes non traités,
- 12 sardines fraîches éviscérées ou en conserve, entières et à l'huile d'olive,
- 1/2 concombre non traité,
- 2 échalotes,
- Un bouquet d'herbes fraîches au choix: coriandre, menthe, aneth...
- 8 olives noires,
- Sel, Poivre, Baies roses,
- Huile d'olive extra vierge, 1 ère pression à froid.



► Préparation :

- Couper la base des citrons pour qu'ils puissent tenir debout, et couper le haut pour pouvoir évider les citrons et les farcir.
- Récupérer la chair des citrons, la faire délicatement sans abimer l'écorce.
- Enlever le blanc, les pépins et la peau de la chair, la couper en petits dés, récupérer le jus de la découpe.
- Griller les sardines fraîches (à la plancha, ou à la poêle) avec un peu de d'huile d'olive, sel, poivre (2-3 minutes de chaque côté) ou égoutter les sardines en conserve.
- Une fois refroidies, effeuiller les sardines fraîches ou effeuiller directement les sardines en conserve.
- Couper le concombre en dés.
- Hacher les échalotes.
- Dénoyer et hacher grossièrement les olives.
- Hacher le bouquet d'herbes fraîches (ne pas jeter les tiges, elles serviront dans un potage ou gaspacho!).
- Mélanger le tout avec le jus du citron et de l'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter les baies roses concassées.
- Farcir les citrons et mettre au frais.