

Les Sardines Farcies à la Niçoise

Li Sardina a la Nissarda

Ingrédients : pour 8 personnes

- › 32 sardines de la méditerranée (environ 1,6 kg),
- › 1,5 kg de blettes,
- › 30 g d'ail (2 gousses),
- › 30 g de persil plat,
- › 2 œufs,
- › 120 g de fromage de lait de vache de montage sec râpé (sbrinz),
- › 100 g de chapelure,
- › 150 ml d'huile d'olive,
- › sel, poivre.

VARIANTES

› **Coulis de tomates au basilic.**

Au moment de servir, il est possible de rajouter un coulis de tomates au basilic dans l'assiette ou servi à part.

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 10 min

Vider les sardines, retirer la tête et l'arête centrale. Retirer les côtes des blettes pour ne conserver que la partie verte, laver, émincer finement les feuilles au couteau.

Dans une casserole à couvercle, faire chauffer un peu d'huile d'olive, ajouter les blettes, les gousses d'ail entières épluchées, le persil haché, une pincée de sel, laisser cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau rendue.

Mélanger les oeufs entiers (préalablement battus), les blettes, le fromage râpé, le poivre, afin d'obtenir une farce.

Déposer la moitié des sardines ouvertes dans le fond d'un plat à gratin préalablement huilé et salé. Garnir chaque sardine de farce et recouvrir d'une sardine à plat côté chair sur la farce, saupoudrer de chapelure, arroser d'un filet d'huile d'olive.

Mettre les sardines à gratiner à four très chaud 180/200° (thermostat 6/7) pendant 8 à 10 minutes.