



FILETS DE SARDINES FARCIS AUX TOMATES CONFITES, BASILIC ET ÉPINARDS FRAIS



Enfin, les beaux jours sont installés... Et comme on préfère passer du temps en plein air plutôt qu'en cuisine, voici une recette rapide et très savoureuse, proposée par PAVILLON FRANCE : des filets de sardines farcis aux tomates confites, basilic et épinards frais.

Un plat léger et coloré pour profiter à la fois de l'été et des savoureux produits de la mer, à déguster selon les débarquements durant la saison estivale.

DIFFICULTÉ :

QUANTITÉ : 4 personnes

PRÉPARATION : 40 min

CUISSON : 12 min
(+ le temps indiqué pour le boulgour)

INGRÉDIENTS :

- 12 filets de sardines • 250 g de boulgour • 1 botte de basilic frais
- 1 sachet d'épinard frais • 1 pot de tomates confites à l'huile d'olive
- 1 gousse d'ail • 4 filets d'huile d'olive

RECETTE :



Faites cuire le boulgour à feu doux 8 minutes, coupez le feu et laissez gonfler 4 minutes puis réservez.

Préchauffez le four à 220°C. Étalez les filets de sardines sur une assiette, côté peau. Déposez 2 à 3 feuilles de basilic ainsi que 3 feuilles d'épinard dessus. Ajoutez 2 ou 3 tomates confites en fonction de leur taille puis poivrez.

Roulez les filets sur eux-mêmes puis fixez-les avec des bâtonnets en bois. Déposez le tout dans un plat à gratin.

Épluchez et écrasez la gousse d'ail dans un bol. Mélangez avec 1 filet d'huile d'olive puis versez sur l'ensemble des sardines.

Enfournez pour 12 minutes de cuisson.

Servez avec le boulgour préalablement assaisonné à l'huile d'olive, et ajoutez quelques feuilles fraîches de basilic et d'épinard.

> Découvrir les recettes PAVILLON FRANCE <



À PROPOS DE LA SARDINE

La sardine est le poisson que l'on adore en été ! La star des barbecues. On repère son ventre argenté et son dos bleuté sur les étals jusqu'en octobre. Elle évolue en eaux peu profondes, en bancs serrés.

On la pêche à la senne coulissante, aussi appelé bolinche, en Bretagne, ou au chalut pélagique dans l'Atlantique ainsi qu'au lamparo en Méditerranée. Pour sa conservation, à bord, elle fait l'objet d'un stockage dans des cuves d'eau de mer glacée.

Prix moyen au kilo : €

Marie-Antoinette

RELATIONS PUBLIQUES

CONTACT PRESSE

Giulia Molari

giulia@marie-antoinette.fr

01 55 04 86 40