



Les Sardines farcies à la Niçoise

« LI SARDINA FARCIDI A LA NISSARDA »



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 côte chair sur la farce, saupoudrer de chapelure, arroser d'un filet d'huile d'olive.

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

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

Ingrédients :

Pour 8 personnes

32 sardines de la Méditerranée (environ 1, 600 kg)

1, 500 kg de blette

0,030 kg d'ail (soit deux gousses)

2 oeufs

0,120 kg de fromage sec de lait de vache de montage râpé ou du « Sbrinz »

0,100 kg de chapelure

0,150 l d'huile d'olive

Sel, poivre

Variante : coulis de tomates au basilic

Temps de préparation : 20 mn / Temps de cuisson : 10 mn

Retrouvez toutes les recettes « Cuisine Nissarde, le Respect de la tradition » ainsi que la liste des restaurants labellisés sur le site www.cotedazur-tourisme.com