

SARDINES EN BECFIGUE



Ingrédients pour 6 personnes

-
- Sardines – 1 kg
- Oignon – 1
- Huile d'olive vierge extra – 2 verres
- Raisins secs – 100 g
- Pignons de pin – 100 g
- Sucre – 1 petite cuillère
- Citrons – 2
- Chapelure – 1 cuillère
- Laurier – quelques feuilles
- Poivre noir
- Persil – haché
- Sel

Préparation des sardines en becfigue

Pour nettoyer les sardines, coupez la tête, ouvrez-les et retirez pour l'arête centrale, mais sans les diviser. Lavez-les à l'eau salée et essuyez-les bien. Emincez l'oignon et gardez-le de côté.

Dans une petite poêle, faites chauffer un petit verre d'huile d'olive, versez-y la chapelure, mélangez et laissez rissoler jusqu'à ce qu'elle ait pris une belle couleur blond foncé. Versez ensuite la chapelure et son huile dans un récipient, avec les raisins secs ramollis dans de l'eau tiède et bien égouttés, les pignons, le sucre, le sel, une bonne quantité de poivre, le hachis de persil et l'oignon, et mélangez le tout.

Avec la farce préparée, remplissez le ventre des sardines, puis refermez-les. Lorsque vous aurez farci toutes les sardines, prenez un plat, enduisez-le d'un peu d'huile et alignez les sardines en plusieurs couches régulières à l'intérieur, en les intercalant avec quelques morceaux de feuilles de laurier et des fines tranches de citron ou orange. Enfin, couvrez les sardines avec la chapelure et arrosez-les avec l'huile restante.

Enfournez pendant une demie heure dans un four préchauffé à 160°C. Lorsque les sardines seront cuites et la chapelure bien dorée, retirez le plat du four et pressez par-dessus le jus d'un citron, puis servez immédiatement.

Conseils

Deux variantes existent pour la recette des sardines en becfigue. Une première version consiste à remplacer le sel de la farce par des anchois sans arête, qui rendent la farce beaucoup plus savoureuse. De plus, une deuxième modification peut être apportée à la recette, en utilisant de l'orange à la place du citron.