

Sardines marinées et grillées sur tranche de pain

Les sardines fonctionnent très bien au BBQ, mais il faut faire attention à la cuisson. Elles cuisent très rapidement et ont tendance à se défaire. Utilisez donc une planche de cèdre ou d'érable ou une plaque micro fendue spéciale pour les poissons.



TEMPS DE PRÉPARATION

15 min

TEMPS DE CUISSON

5 min

REPOS

4 h

TEMPS TOTAL

4 h 20 min



TYPE DE PLAT

poisson

CUISINE

Française



PORTIONS

4

INGRÉDIENTS

- 1 kg de filets de sardines
- 1 cup d'huile d'olive
- Le jus de 3 citrons
- 1 c.à.s. de purée d'ail ou 2 belles gousses d'ail émincées
- 1 petite c.à.s. de gros sel
- 1 bouquet de coriandre
- 2 petits piments rouges
- 2 c.à.s de persil plat émincé
- 1 pain de campagne non coupé

INSTRUCTIONS

1. Nous allons en premier lieu préparer la marinade. Commencez par presser les citrons. Ensuite, émincez les 2 piments rouge, la coriandre, le persil plat et l'ail. Ajoutez l'huile d'olive et le sel, et mélangez le tout.
2. Ouvrez les filets dans votre main et versez-y un peu de marinade. Refermez les filets et déposez-les dans un plat qui peut aller sur le BBQ. Mettez le tout au frigo pendant 4 heures pour que les filets aient le temps de s'imprégner des épices.
3. Coupez votre pain en tranches de 2 cm d'épaisseur.
4. Allumez votre BBQ pour une cuisson à chaleur directe, et une fois que les braises sont prêtes, grillez les sardines quelques secondes de
5. chaque côté. Je vous conseille d'utiliser une grille à mailles serrées ou une planche de cèdre parce que les sardines vont se défaire. Grillez légèrement les tranches de pain quelques secondes à peine pour ne pas qu'elles noircissent.
6. Remettez les sardines dans leur marinade et réchauffez le plat sur la grille du BBQ. Servez sur une assiette une tranche de pain par personne avec les sardines par dessus.



MOTS CLÉS

sardines