



# SARDINES MARINÉES AU CITRON DE MENTON À LA PLANCHA



Facile



6



40 min



30 min



## LES INGRÉDIENTS

- ✓ 10 sardines extra fraîches
- ✓ 1g Herbes de Provence
- ✓ 1 citron de Menton
- ✓ 1cl Pastis
- ✓ 2cl huile d'olive
- ✓ Fleur de sel
- ✓ Poivre moulin
- ✓ 2 branches de coriandre

### Aïoli :

- ✓ 2 jaunes d'œufs
- ✓ 3 gousses d'ail
- ✓ 20cl huile d'olive
- ✓ 0.5cl jus de citron

### Matériel :

- ✓ 1 plancha
- ✓ 1 microplane
- ✓ 1 filet de sol
- ✓ 1 fouet
- ✓ 1 cul de poule
- ✓ 1 écreuse ail

## L'ASTUCE DU CHEF

On peut réaliser cette recette avec du maquereau ou bien des crevettes crues

## La recette



### LA PRÉPARATION

#### ÉTAPE 01 :

> Préparer les sardines et ne garder que les filets, les vider et retirer les têtes, rincer.

#### ÉTAPE 02 :

> Confectionner la marinade avec l'huile d'olive, les herbes de Provence, hacher la coriandre, ajouter le zeste du citron mais pas le jus, puis le Pastis et le sel/poivre

> Faire mariner les filets de sardines des deux côtés.

#### ÉTAPE 03

> Préparer l'Aïoli, mettre le jaune d'œuf avec l'ail écrasé, un peu de sel et de poivre,

> Ajouter l'huile d'olive en goutte à goutte en remuant au fouet jusqu'à épaississement comme une mayonnaise.

> A la fin ajouter un peu de jus de citron.

#### ÉTAPE 04 :

> Allumer la plaque de cuisson assez forte avec la plancha, ajouter une feuille de papier cuisson et disposer les filets de sardines, baisser la puissance à induction douce.

> Cuire 30 secondes de chaque côté.

#### ÉTAPE 05 :

> Mettre un filet de jus de citron après cuisson et servir avec l'aïoli.



Réalisée avec :  
**Noémie Honiat**



Région :  
**Provence Alpes Côte d'Azur**



Matériel :  
**Plaque induction Horizone Piano**