



Anchois à la poêle

04/10/2011 à 15h10

Par [Philippe Lafargue](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 5 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 16 anchois
- 100 g de farine
- 50 g de persil
- 10 cl de vinaigre de cidre
- Sel fin et fleur de [sel Maldon](#)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Piment d'Espelette
- 30 g d'ail émincé

Préparation :

- Enlevez la tête et les arêtes des anchois;
- Rincez, séchez, salez, farinez;
- Faites infuser un piment d'Espelette dans l'huile d'olive;
- Faites cuire les anchois à feu vif, retournez-les;
- Faites dorer dans la même poêle l'ail en rondelles;
- Déglacez au vinaigre de cidre;
- Parsemez de persil.