Les filets de sardines grillées aux citrons confits

22/09/2020 à 16h24

Par Paul Blouet

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 12 sardines
- 1 citron ½
- 50 g de sucre de canne
- 2 pincées d'herbes de Provence

Préparation :

- Lavez les citrons, coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis à nouveau en deux dans le sens de la longueur et émincez-les en fines tranches dans le sens de la largeur;
- Dans une casserole, mettez les citrons émincés, le sucre et ajoutez de l'eau bien au-dessus des citrons;
- Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les citrons soient bien confits et qu'ils aient absorbé toute l'eau, pendant une demi-heure environ;
- Ecaillez et levez les sardines en filets. Ces derniers tiennent encore ensemble par la queue et ce sera plus joliment présenté;
- Mettez une petite cuillère à café de citron confit dans chaque filet;
- Posez-les dans un plat à gratin préalablement badigeonné d'huile d'olive;
- Salez et poivrez, ajoutez des herbes de Provence;
- Faites cuire au four 10 minutes environ à 180°C. Se déguste chaud ou froid.

L'astuce du chef :

Préparez la veille le confit de citron, il se conserve très bien plusieurs jours. Pour gagner du temps: achetez une marmelade de citron confits.