

SECRETS DE CHEF 'LES SARDINES MARINÉES...'



Ingrédients pour 6 personnes

Marinade concombre

Concombre 3 pièces

Vinaigre balsamique blanc 100 gr.

Sucre en poudre 8 gr.

Marinade sardines

Sardines	18 filets
Jus de Yusu	100 gr.
Huile d'olive	250 gr.
Pain de mie	6 tranches
Estragon	Quelques feuilles
Fleur de Sel de Camargue	PM
Poivre	PM

Mariner les filets de sardines au jus de Yusu et à l'huile d'olive.

Eplucher et tailler les concombres en fine julienne.

Assaisonner : sel, poivre et piment d'Espelette, feuilles d'estragon concassées et marinade au vinaigre balsamique blanc et sucre en poudre.

Tailler finement les 6 tranches de pain de mie et cuire au four en 2 plaques, pendant 12 minutes à 180°C.

Disposer les sardines bien marinées (fleur de sel de Camargue et poivre) sur les toasts de pain de mie.

Servir frais.

LE SPINAKE

Pointe du Môle - 30240 LE GRAU DU ROI - PORT CAMARGUE

Téléphone : 04.66.53.36.37