

Bento sardine

Courgettes et sardine à la tapenade

2 courgettes
4 belles sardines fraîches levées en portefeuille
Un filet d'huile d'olive
Un filet de vinaigre de Banyuls
80 g de tapenade
Fleur de sel et poivre du moulin

Rincez les sardines levées en portefeuille (la technique est délicate, il est plus aisé de la confier au poissonnier), ôtez avec des ciseaux la nageoire dorsale et faites-les mariner une heure dans un plat avec de l'huile d'olive, du vinaigre de Banyuls, du sel et du poivre.

Avec un couteau économe, taillez de fines lamelles de courgettes. Coupez ensuite ces lamelles en deux dans le sens de la longueur. Dans un plat, arrosez les lamelles de courgettes d'huile d'olive et de vinaigre de Banyuls, assaisonnez de sel et de poivre, A plat sur le plan de travail, façonnez quatre serpentins de courgettes en enroulant des lamelles.

Egouttez les sardines de leur marinade et déposez une cuillerée à café de tapenade au milieu du filet, roulez la sardine et déposez-la sur le serpentin de courgette. Dégustez avec une tartine de pain grillé et aillé.



Tartare de sardines et radis

8 petites sardines
une douzaine de gros radis ronds
un filet d'huile d'olive
le jus d'un demi citron
une cuillerée à café de raifort

Levez les filets de sardines, rincez-les sous un filet d'eau froide, séchez-les et taillez-les en petits tronçons avec un couteau bien aiguisé pour éviter de déchirer les chairs des sardines. Plongez les radis sans les fanes dans de l'eau bouillante pendant 3 secondes puis retirez-les et rafraîchissez-les aussitôt dans de l'eau glacée. Décalottez les radis, videz-les avec une cuillère parisienne. Mélangez les sardines avec le jus de citron, le raifort, le filet d'huile d'olive, de la fleur de sel et du poivre fraîchement moulu. Farcissez les radis évidés avec le tartare de sardines et servez très frais avec des sommités de chou romanesco à la croque au sel.