

Sardines et fleurs de courgettes

Pour deux personnes

2 courgettes-fleurs

1 boîte de sardines au citron La Belle Iloise

6 brins de ciboulette

2 échalotes

80 g de bulbe de fenouil

1 gousse d'ail

2 oignons frais

5 cl d'huile d'olive

Quelques feuilles de basilic nain

Hachez finement les échalotes et les oignons frais, coupez en petits dés le fenouil. Dans une sauteuse, avec un filet d'huile d'olive, faites fondre ces trois ingrédients ensemble, en les remuant sans cesse pour éviter trop de coloration. Incorporez 2 sardines et la ciboulette, rectifiez l'assaisonnement et retirez du feu.

Ouvrez délicatement les fleurs, retirez les pistils et farcissez les fleurs avec la farce à base de fenouil. Déposez les courgettes-fleurs farcies dans la poêle avec un peu d'huile d'olive et faites cuire ces dernières 2 minutes de chaque côté pour qu'elles restent croquantes.



Déposez une courgette-fleur farcie dans chaque assiette, ajoutez une sardine, quelques feuilles de basilic nain et arrosez avec le reste de l'huile d'olive et le vinaigre aux agrumes. Dégustez avec une tranche de pain grillé.