



Filets de sardines à l'escabèche

Filets de sardines à l'escabèche pour 4 personnes

Temps de préparation : 10 minutes
Temps de repos : 24 heures

Ingrédients :

- 800g de **Filets de Sardines** à commander auprès de votre Poissonnerie Just Fish
- 1 oignon rouge émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 cuillère à soupe sucre de canne
- Tiges d'aillet hachés
- 100g de vinaigre de cidre
- 30g de vinaigre de xérès
- 1 carotte en rondelle



Préparation

- S'y prendre la veille : le temps de la marinade
- Rincez, égouttez, séchez les **Filets de Sardines**
- Porter à ébullition le vinaigre de cidre et le vinaigre de xérès avec l'oignon rouge, l'ail, le sucre de canne, la carotte et les tiges d'aillet. La quantité de liquide doit être suffisante pour recouvrir les filets
- Posez les **Filets de Sardines** dans un grand plat pouvant les contenir côte à côte, ouverts, peau sur le dessus
- Versez le mélange bouillant sur les filets
- Laissez refroidir, puis réfrigérez pendant 24h en couvrant le plat
- C'est prêt !

Les astuces du chef

Vous pouvez servir vos **Filets de Sardines** en entrée avec un filet d'huile d'olive, ou en plat avec une ratatouille

Les **Filets de Sardines** à l'escabèche peuvent se conserver plusieurs jours au réfrigérateur

Les **Sardines** sont riches en Omega 3

