

# FILETS DE SARDINES EN PAPILOTES

Juin 2007 (Actualisé en mai 2017)

## Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 16 sardines ou 32 filets
- ★ 40 g de beurre
- ★ 2 citrons jaunes
- ★ 2 échalotes
- ★ 2 brins de persil
- ★ 2 branches d'estragon
- ★ 1 cuillère à café de baies roses
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Bol, Papier aluminium

Préparation : 15 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 15 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 8,80 € (soit 2,20 € par personne)



## Recette :

Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7) pendant 10 minutes. Si les sardines sont entières, les vider, ôter les têtes et prélever les filets le long de l'arête centrale. Rincer les filets et les sécher avec du papier absorbant. Couper un citron en deux, le presser dans un bol. Laver, égoutter et ciseler finement persil et estragon. Peler et hacher finement les échalotes. Prendre des feuilles d'aluminium ménager de 50 cm de long. Côté brillant, pour chaque feuille, parsemer dans la partie centrale 1/4 des herbes ciselées, 1/4 des échalotes hachées, recouvrir avec 8 filets de sardines, saler, poivrer, arroser d'une cuillère à café de jus de citron, ajouter 1/4 des baies roses et 10 g de beurre coupé en petits dés. Bien refermer les papillotes. Mettre à four chaud sur une plaque ou dans un grand plat. Cuire 15 minutes. Couper le dernier citron en quatre. Servir la papillote ouverte avec un quart de citron. Accompagner de pommes anglaises.

 On trouve de plus en plus souvent des **filets de sardines** déjà préparés (Poissonniers ou Grandes surfaces).

## Boisson :

Un Muscadet servi à 9°C. (\*)

(\*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.