

Mimosa de sardines à l'huile d'olive et olives confites

Comment cuisiner autrement les sardines...

- 4 Pers.
- 15 Min.
- 25 Min.

Après l'huile d'olive et l'olive dans l'assiette, Dominique Frérard, maître cuisinier de France du restaurant « Les 3 forts » à Marseille nous dévoile une délicieuse recette, simple et fraîche, le mimosa de sardines et son filet d'huile d'olive au herbes et aux olives noires confites.

Ingrédients

- 1 pièce de Saint-Pierre 2/3 kg en filets
- 4 bulbes de fenouil, taillés en julienne et blanchi
- 3 œufs durs (le blanc et le jaune hâchés séparément)
- brindilles de thym frais
- crème fraîche uht
- huile d'olive vierge extra Tramier
- 100g de poutargue séchée
- herbes fraîches : cerfeuil, aneth, ciboulette et persil plat
- sel, poivre et fleur de sel de camargue
- 1 jus de citron
- 2 tomates émondées et taillées en dés

Préparation

Tailler le fenouil en julienne régulière et cuire à l'anglaise 'al dente', hâcher les œufs durs, le blanc et le jaune séparément, préparer l'huile d'olive avec les herbes hâchées et le jus de citron et assaisonner.

Lier le fenouil bien égoutté avec un peu de crème et assaisonner, dresser sur assiette

dans un cercle en inox, ajouter les petites escalopes de Saint-Pierre au-dessus bien serrées

du côté peau et cuire au moment à la salamandre ou sur la position grill de votre four.

Au moment d'envoyer, ajouter l'huile d'olive aux herbes, les dés de tomates et les jaunes

et les blancs d'œufs hâchés, terminer en ajoutant la poutargue émincée et le poivre noir concassé.

Servir à part de belles tranches de pain de campagne grillées ou toastées.

Et voici une autre façon de cuisiner les sardines, mais crues cette fois ci ! Le tartare de sardines