



## **SARDINES DE SAINT GILLES EN GRAVLAX, CAKE AUX ALGUES CONCOMBRE À LA CRÈME D'HERBES**

### **Ingrédients pour 6 personnes**

- 24 sardines fraîches de Saint Gilles
- 1 kg gros sel marin
- 500 gr sucre
- 20 gr poivre de Timut

### **Cake aux algues**

- 180 gr farine
- 5 gr levure chimique
- 100 gr lait
- 80 gr huile d'olive
- 3 œufs frais
- 25 gr algues sèches
- 10 gr laitue de mer

### **Marinade**

- 1 orange
- 1 citron
- 3 citrons verts
- 10 gr poivre de Timut
- 10 gr ciboulette
- 10 gr persil
- 10 gr aneth
- 2 gousses d'ail
- 50 cl huile d'olive

### **Concombre à la crème**

- 50 cl crème
- 10 gr ciboulette
- 2 gousses d'ail
- 10 gr persil
- 10 gr aneth
- 10 gr laitue de mer
- 1 concombre



### **Progression**

#### Gravlax de sardines

Désarêter les sardines en grattant le double filet. Réserver les arêtes.  
Mélanger le gros sel, le sucre et le poivre de Timut.  
Recouvrir les sardines avec le mélange. Laisser macérer pendant 1 heure minimum.  
Nettoyer à l'eau courante les arêtes et les faire sécher au four.  
Garder les belles arêtes et faire une chapelure avec le reste. Réserver.

#### Marinade

Dans un blender, mettre les herbes, l'ail, le poivre et le jus des agrumes. Mixer, puis rajouter l'huile d'olive.

Dessaler les sardines et les mettre en marinade, réserver au frais.

### *Cake aux algues*

Dans un cul de poule, mélanger la farine, la levure et les algues.

Ajouter les œufs, l'huile d'olive et le lait. Mélanger au fouet jusqu'à obtention d'un appareil bien homogène.

Verser la préparation dans un moule à cake préalablement beurré et mettre à cuire à 150°C pendant 25 minutes.

### *Concombre à la crème d'herbes*

Dans un blender, mettre les herbes, l'ail, et la crème. Mixer.

Tailler le concombre en mirepoix.

Monter légèrement la crème d'herbe au batteur et assaisonner.

Mélanger avec le concombre. Garder un peu de crème pour le dressage.

### **Dressage**

Tailler 3 socles de cake, mettre des pointes de crème d'herbes et déposer une sardine sur le dessus. Entre les cakes, faire 2 quenelles de concombre.

Parsemer de laitue de mer, de chapelure d'arêtes de sardine. Ajouter des gouttes de marinade et déposer l'arête de sardine entière.



**Chef Patrick ROUGEON**

La Grand'Roche  
17 avenue de la Grand Roche  
85470 Bretignolles-sur-Mer