



SARDINES DE CONCARNEAU À LA GROSEILLE FRAÎCHE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 sardines de Concarneau d'environ 450 gr
- 120 gr de groseilles lavées
- ½ botte de persil plat
- 3 cl d'huile d'olive vierge extra
- Sel de Guérande
- Piment d'Espelette
- Poivre du moulin
- 30 gr d'ail en gousse



Progression

Préchauffer le four à 200°C.

Laver les poissons puis les placer sur une plaque allant au four recouvert de papier d'aluminium.

Saler l'intérieur des poissons et ajouter un soupçon de piment d'Espelette.

Ajouter du persil plat, 1/4 de gousse d'ail et 50 gr de groseilles en grappes.

Huiler, saler et enfourner pendant 8 minutes maximum. La cuisson est très rapide, ainsi les groseilles ne vous pas trop cuire et garderont les couleur vive et la consistance du fruit.

Sortir les poissons du four, vérifier l'assaisonnement et les servir à l'assiette avec en garniture quelques groseilles fraîches.

Ce plat est un plat minute devant être déguster à la sortie du four. Vous pouvez aisément les préparer à l'avance et les mettre à la cuisson au moment de passer à table.

Il peut également être déguster à température ambiante.

Si toutefois vous avez des poissons un peu plus gros, prolonger le temps de cuisson de 5 à 7 minutes et ajouter les groseilles après les 5 premières minutes de cuisson.

Vous pouvez également servir cette assiette agrémentée de copeaux de foie frais pour plus de gourmandise.



Chef Jean-Luc BUSCAYLET

Chef consultant