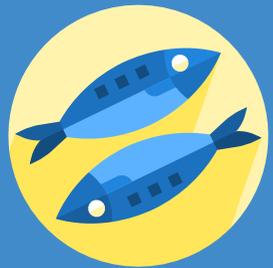


# 10 RECETTES *de sardines*



*faciles*

# 1

## Pissaladière bretonne aux Sardines

*Spécialité niçoise par excellence, la pissaladière s'offre une revisite à la bretonne. À déguster à l'apéritif, en entrée ou en plat principal, chaude ou froide.*



### INGRÉDIENTS

2 boîtes de Sardines aux échalotes de Bretagne

1 pâte à pain (ou à pizza)

6 oignons jaunes

2 grosses cuillères à soupe de sucre en poudre

Herbes de Provence

Câpres

Sel et Poivre

### PRÉPARATION

1

Émincez les oignons en fines lamelles et faites-les suer dans une grande poêle, avec 5 cuillères à soupe d'huile d'olive.

2

Écrasez les câpres avec une fourchette et incorporez-les. Ajoutez du sel, du poivre, des herbes de Provence et le sucre en poudre. Laissez cuire jusqu'à ce que les oignons soient tendres et légèrement caramélisés.



### À SAVOIR



6 PERSONNES



RAPIDE



FACILE

3

Étalez la pâte à pain sur une plaque de four huilée ou sur du papier sulfurisé. Garnir avec votre préparation, en laissant 1 à 2 centimètres sur les bords.

4

Égouttez les Sardines. Récupérez les échalotes et ajoutez-les aux oignons. Disposez les Sardines sur la pissaladière.

5

Enfournez à four préchauffé à 220°C pendant 15 à 20mn. Vérifiez la cuisson de la pâte, elle doit être bien dorée sur les bords. A la sortie du four, disposez quelques câpres sur le dessus. A déguster avec de la salade frisée.

# 2 Spaghetti à la sardine

*Spaghetti et sardine : deux symboles méditerranéens intemporels, à faire découvrir aux plus jeunes pour leur donner le goût des choses simples.*



## INGRÉDIENTS

4 boîtes de sardines entières ou en filets (recette au choix)

16 tomates confites

400 g de spaghettis

1/2 botte de persil

40g de farine

1 oignon blanc

1 cuillère à café d'origan

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

3 pincées de piment rouge en poudre

## PRÉPARATION

1

Pelez et émincez l'oignon, lavez et ciselez le persil et farinez les sardines.

2

Faites revenir l'oignon dans l'huile, puis incorporez les tomates.

3

Ajoutez les sardines simplement pour les réchauffer.

4

Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée. Egouttez-les et versez-les dans un saladier.

5

Saupoudrez de piment, d'origan émietté et de persil haché. Ajoutez un filet d'huile d'olive.

6

Déposez la préparation de sardines sur les pâtes.

## À SAVOIR



2 PERSONNES



RAPIDE



FACILE



# 3 Couscous de sardines

*Un vrai repas complet ! Et en adaptant les quantités de cette recette, vous pouvez en faire un plat familial qui régalerait tout le monde !*



## INGRÉDIENTS

1 boîte de sardines à poêler  
aux tomates et herbes de Provence

200 g de semoule

2 carottes

1 courgette

1 noix de Beurre

Safran

Epices "Ras el hanout"

1 bouquet garni

## PRÉPARATION

1

Coupez les carottes et la courgette en dés, puis les faire cuire dans un bouillon avec le bouquet garni pendant 8 à 10 mn.

2

Dans un saladier, versez de l'eau bouillante salée sur la semoule (en quantité suffisante jusqu'à la recouvrir).

3

Laissez-la gonfler 3 à 4 mn, ajoutez une pincée de safran et une noix de beurre frais puis égrainez à la fourchette.

4

Une fois les légumes égouttés, ajoutez une demi cuillère à café de Ras el hanout

5

Faites poêler vos sardines quelques minutes.

6

Dressez les sardines sur la semoule et les légumes dans un plat.

## À SAVOIR



2 PERSONNES



RAPIDE



FACILE



# 4 Tarte fine de sardine à la crème de chou-fleur

*Une délicieuse recette de tarte fine de sardine préparée avec deux authentiques pièces maîtresses de la gastronomie bretonne, réunies sur une pâte feuilletée.*



## INGRÉDIENTS

2 boîtes de sardines à l'huile d'olive

2 rouleaux de pâte feuilletée

1 petit chou-fleur

50g de crème liquide

Une dizaine de tomates cerises jaunes et rouges

1/2 botte de persil plat

Sel fin/ poivre du moulin

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffez le four à 180° (th6)
- 2 Dans une eau bouillante bien salée, faites cuire la moitié du chou-fleur préalablement lavé à l'eau claire.
- 3 Étalez sur la plaque du four les pâtes feuilletées, en 4 fonds de tarte ronds. Piquez-les à l'aide d'une fourchette afin que le feuilletage ne se développe pas trop à la cuisson.



## À SAVOIR



4 PERSONNES



RAPIDE



FACILE

- 4 Une fois le chou-fleur bien cuit, passez-le à l'eau claire. Egouttez-le bien avant de le mixer en y incorporant la crème liquide.
- 5 Remettez le tout dans une casserole à feu doux afin de sécher la purée de chou-fleur. Assaisonnez avec le sel et le poivre.
- 6 Une fois que la purée de chou-fleur aura pris de la consistance, étalez en fine couche au centre des pâtes feuilletées. Disposez sur les tartes les sardines égouttées, les tomates cerises, préalablement lavées et coupées en deux, quelques fleurs de chou-fleur cru et des feuilles de persil plat.
- 7 Arrosez d'un filet de l'huile des sardines et enfournez pendant 15 minutes.

# 5 Tartelette aux Sardines à l'huile d'olive et Tapenade

*Des saveurs authentiques au caractère bien affirmé, mises en valeur par la douceur de la pâte feuilletée et modulées par les aromates. Régalez-vous !*



## INGRÉDIENTS

2 boîtes de sardines à l'huile d'olive

1 rouleau de pâte feuilletée

400 g de tomates cerise

1 cuillère à soupe de tapenade noire ou verte

Thym ou origan

Sel, poivre

## À SAVOIR



4 PERSONNES



RAPIDE



FACILE

## PRÉPARATION

- 1 Préchauffez votre four à 200°C.
- 2 Déposez la pâte feuilletée dans vos moules et piquez-la avec une fourchette.
- 3 Nappez le fond de tapenade, avant de la recouvrir de tomates cerise coupées en deux.



- 4 Disposez joliment les sardines sur le dessus (conservez un peu d'huile d'olive, elle vous servira).
- 5 Saupoudrez-les de thym ou d'origan. Versez sur chaque tartelette une petite cuillère à café d'huile d'olive récupérée dans l'une des boîtes de Sardines à l'Huile d'Olive.
- 6 Assaisonnez et enfournez le tout pendant environ 20 à 35 mn.

# 6

## Soufflé aux Sardines

*Découvrez la version bretonne du soufflé, totalement revisitée, au bon goût de sardine. Il vous offrira un vrai moment de plaisir, tout en légèreté !*



### INGRÉDIENTS

1 boîte de Sardines à l'ancienne  
à l'huile d'olive

100 g de Comté ou Gruyère râpé

4 oeufs

50 g de beurre + pour le moule

40 g de farine

1/2 l de lait

Sel, poivre et noix de muscade

### PRÉPARATION

1

Réalisez une béchamel en faisant fondre le beurre à feu doux, auquel vous ajouterez la farine, puis le lait petit à petit. Mélangez jusqu'à ce que la préparation soit assez épaisse.

2

Retirez du feu et assaisonnez.



### À SAVOIR



4 PERSONNES



RAPIDE



FACILE

3

Ajoutez les 4 jaunes d'oeufs puis le fromage râpé. Terminez par les sardines préalablement écrasées à la fourchette.

4

Battez les blancs en neige puis incorporez-les délicatement à votre précédent mélange.

5

Versez cette préparation dans un moule à soufflé que vous aurez beurré. Ne remplir qu'aux 3/4 pour éviter que cela déborde.

6

Glissez au four préchauffé à 180°C et laissez cuire 35 minutes environ. Dégustez aussitôt.

# 7

## Cromesquis de Sardines

*Le cromesquis est une petite croquette panée, de forme ronde ou cubique. Découvrez cette recette à la sardine, où l'authentique goût du poisson se révèle, avec le croustillant en plus !*



### INGRÉDIENTS

1 boîte de Sardines entières  
au naturel

80 g de beurre

1/2 botte de ciboulette

60g de farine

60g de chapelure

3 oeufs

Huile de friture

Sel fin et poivre du moulin

### PRÉPARATION

1

Mixez les sardines avec le beurre pommade jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajoutez-y la ciboulette finement ciselée.

2

Assaisonnez et remuez délicatement à l'aide d'une fourchette. Réservez au réfrigérateur jusqu'à ce que ça durcisse.

3

Une fois que la préparation est bien froide, prenez de petites quantités à l'aide d'une cuillère et formez de petites boules entre vos mains



### À SAVOIR



4 PERSONNES



RAPIDE



MOYEN

4

Passez-les une à une dans la farine puis dans les œufs battus et terminez par la chapelure. Répétez l'opération 2 fois.

5

Au dernier moment, faites chauffer votre huile de friture et cuire les cromesquis jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

6

Déposez-les sur un papier absorbant et laissez-les refroidir légèrement avant de servir.

# 8

## Muffins aux sardines

*Petite bouchée qui se déguste généralement en dessert, le muffin se décline aussi parfaitement en version salée. Cette recette apéritive aux sardines deviendra bientôt l'une de vos favorites !*



### INGRÉDIENTS

#### 1 boîte de filets de sardines au citron

300g de farine

1 sachet de levure chimique

1 oeuf

Pousses d'épinards frais

6cl d'huile de tournesol

18cl de lait

50g de fromage râpé

Sel et poivre

### PRÉPARATION

1

Préchauffez votre four à 200°C  
Lavez les pousses d'épinards et  
hachez-les grossièrement.

2

Réalisez votre appareil à muffin en mélangeant dans cet ordre  
la farine, la levure, l'oeuf, l'huile et le lait. Fouettez jusqu'à obtenir  
une pâte homogène.

3

Salez, poivrez et ajoutez les épinards hachés et le fromage râpé.



### À SAVOIR



6 PERSONNES



RAPIDE



FACILE

4

Égouttez les filets de sardines, écrasez-les à l'aide  
d'une fourchette et ajoutez-les dans votre pâte.

5

Remplissez vos moules à muffins aux 2/3 avec votre  
pâte. Enfouez durant 15 à 20 minutes :  
ils doivent être bien dorés.

6

Démoulez et dégustez-les tièdes !

9

# Bouchées de concombre aux sardines à l'huile d'olive

*Toute la fraîcheur du concombre associée à notre savoureuse sardine à l'ancienne !*



## INGRÉDIENTS

### 3 boîtes de sardines à l'huile d'olive

1 tomate + tomates cerises pour la déco

3 brins d'aneth

6 brins de basilic

1 filet d'huile d'olive (récupérée dans les boîtes)

1 c à soupe de vinaigre de Banyuls

## PRÉPARATION

1

Mondez les tomates, épépinez-les et coupez les en petits cubes. Ajoutez les herbes finement ciselées.

2

Assaisonnez et arrosez de vinaigre de Banyuls. Laissez mariner une heure au frais.

3

Epluchez les concombres. Taillez-les en douze tronçons de la même taille et creusez-les.

4

Dans un récipient, mélangez les sardines et les tomates marinées.

5

Assaisonnez les bouchées et garnissez-les avec le mélange sardines/tomates.

6

Arrosez-les avec la marinade.

7

Décorez avec les tomates cerises posées sur le dessus et servez sans tarder !

## À SAVOIR



4 PERSONNES



RAPIDE



FACILE



# 10 Breizh Quiche à la Sardine aux échalotes de Bretagne

*Une belle découverte gustative avec la touche légèrement sucrée des échalotes !*



## INGRÉDIENTS

### 2 boîtes de Sardine aux échalotes de Bretagne

100 g de farine  
100 g de farine de sarrasin  
4 oeufs  
10 cl d'huile d'arachide  
100 g d'emmental breton rapé  
3 poireaux  
1 sachet de levure de boulanger  
15 cl de lait entier  
10g de beurre  
Sel et poivre du moulin

## PRÉPARATION

- 1 Ne gardez que les fûts des poireaux. Lavez les et ciselez-les finement.
- 2 Dans une sauteuse, faites suer les rondelles de poireaux avec une noisette de beurre pendant 10 mn en remuant sans cesse et en veillant à ce que le légume ne brunisse pas.
- 3 Salez et poivrez. Préchauffez le four à 180 °C (Th 6).



## À SAVOIR



6 PERSONNES



MOYEN  
Préparation 25 mn  
Cuisson 45 mn



FACILE

- 4 Détaillez les sardines en petits morceaux cubiques.
- 5 Dans un grand saladier, mélangez tous les ingrédients : les 2 farines, la levure, les oeufs, l'huile, l'emmental et le lait en veillant à ne pas faire de grumeaux.
- 6 Ajoutez les sardines et les poireaux. Rectifiez l'assaisonnement.
- 7 Versez la préparation dans un moule à cake beurré. Enfourez à mi hauteur pendant environ 45 mn.
- 8 Laissez refroidir avant de démouler. Servez en tranches ou en cubes.



*Savez-vous tout  
sur les sardines?*

La sardine est un poisson dont les qualités gustatives sont connues depuis la nuit des temps. Sa pêche a lieu...

De mai à novembre



La sardine est un poisson riche en Oméga 3.  
**Vrai.** La sardine est un poisson dit "gras" qui est très riche en Oméga 3. Notre organisme a besoin de ces acides gras.

Dans quelle ville bretonne pouvez-vous parcourir "Le chemin de la sardine" ?

**Douarnenez.** Il s'agit d'une balade de 2 heures, jalonnée par 17 panneaux explicatifs.



Les sardines fraîches sont plus riches en oméga 3 que les sardines en conserve.

**Faux.** Les produits en conserve ne voient pas leur teneur en Oméga 3 altérée.

La sardine, par son apport en vitamine D, favorise la santé...

Des os, en prévenant l'ostéoporose.



Comment s'appelle un collectionneur de boîtes de sardines ?

**Un clupéidophile.** Il peut collectionner des boîtes pleines ou vides.