

TOMATES DE PLEIN CHAMP, SARDINES FRAÎCHES MARINÉES, PETITS PAINS SOUFLÉS AU CUMIN

*Par Sylvain Touati, chef de la Brasserie Le Capucin
(Marseille)*

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les sardines marinées :

6 sardines fraîches
1 l d'eau
100 g de sel
20 ml d'huile d'olive
2 gousses d'ail
1 branche de thym
3 g de graines de coriandre
3 g de graines de cumin
2 g de badiane
piment d'Espelette



Pour la salade et l'eau de tomates :

750 g de tomates de différentes variétés (par exemple : 350 g de tomates Borsalina, 150 g de tomates Green Zebra et 250 g de tomates ananas)
8 piments frais Biquinho ou « petits becs »
2 cébettes
5 g de sucre en poudre
les arêtes des sardines
huile d'olive
1 gousse d'ail
1 branche de thym
1 feuille de laurier

TOMATES DE PLEIN CHAMP, SARDINES FRAÎCHES MARINÉES, PETITS PAINS SOUFLÉS AU CUMIN

*Par Sylvain Touati, chef de la Brasserie Le Capucin
(Marseille)*

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les pains soufflés au cumin :

250 g de farine

5 g de sel

75 g d'eau

4 g de levure de boulanger fraîche

30 g d'huile d'olive + un peu plus pour badigeonner

2 g de cumin

- La veille, préparez les sardines marinées et les tomates.
- Levez les filets de sardine, puis immergez-les pendant 8 min dans une saumure réalisée avec l'eau et le sel. Égouttez-les et réservez-les au frais pendant une nuit, enveloppés dans un linge. Le lendemain matin, mettez-les à mariner, toujours au frais, avec l'huile d'olive, les gousses d'ail écrasées, le thym, les épices et le piment d'Espelette.
- Passez ensuite aux tomates. Découpez-les en gros quartiers. Récupérez la pulpe de la moitié des quartiers (réservez-la pour l'eau de tomates) et faites confire ces quartiers évidés au four, étalés sur une plaque, pendant 2 h à 70 °C. Gardez les autres crus pour la salade.
- Faites revenir les piments dans de l'huile, puis pelez-les et épépinez-les.
- Réservez au frais les quartiers de tomates crus et confits, ainsi que les piments.

TOMATES DE PLEIN CHAMP, SARDINES FRAÎCHES MARINÉES, PETITS PAINS SOUFLÉS AU CUMIN

*Par Sylvain Touati, chef de la Brasserie Le Capucin
(Marseille)*

- Pour l'eau de tomates, faites chauffer un filet d'huile d'olive à la poêle, ajoutez le sucre et laissez-le caraméliser. Ajoutez l'ail haché et les aromates, ainsi que la pulpe réservée puis les arêtes des sardines. Couvrez et retirez du feu, laissez infuser 30 min puis mettez à égoutter dans un linge, au réfrigérateur, jusqu'au lendemain. Rectifiez l'assaisonnement.
- Le jour J, préparez les pains soufflés. Mélangez la farine, le sel, l'eau et la levure. Terminez avec l'huile d'olive et le cumin. Pétrissez jusqu'à ce que la pâte soit souple et élastique, couvrez-la et laissez-la reposer pendant 3 h jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Étalez-la sur 2 mm d'épaisseur. Détaillez 2 grands rectangles, humidifiez-les à l'aide d'un pinceau et superposez-les. Taillez des disques avec un emporte-pièce, badigeonnez-les d'huile et laissez-les pousser pendant 1 h à température ambiante.
- Préchauffez le four et une plaque à 240 °C. Transférez les pâtons sur la plaque chaude et enfournez-les pour environ 4 min.
- Avant de passer à table, mélangez les tomates crues et confites, les piments et les cébettes ciselées. Assaisonnez. Dans chaque assiette, dressez la salade de tomates, disposez les sardines et les pains soufflés chauds, puis versez l'eau de tomates glacée. Arrosez d'huile d'olive et servez.