

SARDINES FARCIES À LA BROUSSE

Par Céline Bonnieu - Cheffe de la Boîte à Sardine

Pour 4 personnes

24 sardines

150 g de brousse du Rove ou de vache

50 g de condiment aromatique à l'olive, citron confit et oignon (préparé en mélangeant 2 cuillères à soupe d'olives noires hachées + 1/4 de petit citron confit haché + 1/4 d'oignon émincé et confit doucement à la poêle dans de l'huile d'olive)



- Nettoyez les sardines et levez les filets en les laissant attachés (si vous ne l'avez jamais fait, regardez une vidéo en ligne, le geste est facile !).
- Mélangez la brousse et le condiment dans un bol. Farcissez les sardines avec ce mélange et rangez-les dans un plat. Saupoudrez-les de parmesan et enfournez pour 10 min dans le four préchauffé à 180 C.
- Servez avec de la roquette et des beignets de légumes.