

Fiche pour les Sardines Farcies

Etape 1 :

Rincez les sardines à l'eau claire.



Etape 2 :

Retirez leurs écailles et ôtez leurs têtes.

Etape 3 :

Avec un petit couteau, faites une incision tout le long de la sardine. Videz l'intérieur puis allez chercher l'arête centrale derrière la tête du poisson.

Pincez fortement l'arête avec 2 doigts puis retirez-la en tirant fermement (mais pas trop fort de façon à ne pas abîmer les filets). Avec une pince à sardine, retirez les petites arêtes restantes.



Etape 4 :

Préparez la farce en suivant les étapes de la recette. Puis farcissez-les.



Etape 5 :

Assemblez-les en soudant les filets de façon à retrouver leurs formes initiales.



Etape 6 :

Enrobez-les de farine et faites-les frire dans un bain d'huile bien chaude.

