

Sardines au four aux des aromates et à la fève avec chutney de raisin sec !



Les sardines sont profitables à notre cœur alors qu'elles sont riches en vitamine B12, D, B3, Omega-3 acides gras, sélénium, phosphore et

calcium.

Nous avons une recette savoureuse et estivale qui rappelle des vacances à île !

Sardines au four avec des aromates et de la fève de Larissa avec chutney de raisin sec corinthien brun.

Pour les sardines

1 1/2 kilo sardines

1/2 de c.àc. sarriette sec

1/2 de c.àc. thym sec

1/2 de c.àc. basilic sec

1/2 de c.àc. paprika bukovo smoked chili flakes

sel de Missolonghi

1 citron

2/3 de tasse d'eau



Vous préchauffez le four à 180°C. Lavez et nettoyez les sardines. Salez avec du gros sel et laissez-les pour 7 minutes, pour que le sel

rentre aux poissons. Placez les sardines sur une plaque de four avec l'huile d'olive, les aromates, l'eau et étalez les tranches de citron.

Cuisez à 180°C pour 25-30 minutes.

Pour la fève

1/2 kilo fève de Larissa

1 oignon sec

1/2 tasse d'huile d'olive

1 carotte

sel

Rincez la fève à l'eau froide et essorez.

Dans une casserole ajoutez la fève, de l'eau jusqu'à ce qu'il la couvre, l'huile d'olive, l'oignon et la carotte.



Dès qu'il soit en ébullition vous émoussez la fève et vous baissez le feu. Laissez mijoter pour 30-40 minutes, tandis que vous mélangez avec une louche en bois, pour ne pas bloquer la fève au fond de la casserole. S'il est nécessaire, vous ajoutez un peu d'eau encore.

Lorsqu'il sera en bouillie parfaite, vous laissez refroidir un peu et mixez bien. Vous placez à la casserole, pour que le mélange acquière une texture en velours.

Servez la fève avec de l'huile d'olive, jus de citron et chutney de raisin sec [Princesse de Raisins](#).