

sardine en sauce (excellente et de saison)



Ingrédients (4 personnes):

1 kg de sardines
1 tête d'ail
2 feuilles de laurier
1 branche de thym
2 ou 3 piment voir plus si on aime le relevé
quelques tomates bien fraîches
huile
sel, cumin, paprika

Préparation:

Vider, nettoyer, oter la tête puis bien laver les sardines .

Extraire l'arête dorsale, puis laisser égoutter.

Préparer la sauce en mettant dans un fait tout un peu d'huile, rajouter la derssa diluée (l'ail pilé avec piment, sel et cumin), le paprika et faire revenir un peu puis, rajouter le thym, laurier, les tomates pelées et coupées en petits dés, un peu d'eau, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser un peu la sauce réduire plonger les sardines une à une dans le sauce et poursuivre la cuisson à petit feu pour faire absorber l'excès de sauce.

Servir bien chaud