

SARDINES À L'HUILE

Chez Vero
Cuisine



Ingrédients

Pour 4 bocaux de 350 gr

1 kg de sardines
1 c café de grains de poivre
1 c café de grains de coriandre
1 c à café de graines de fenouil
zeste de citron + jus
huile d'olive
2 carottes
2 oignons
Laurier, romarin, sel

Recette

Nettoyer, vider les sardines.

couper la tête (enlever l'arrête centrale selon la taille des sardine et votre goût)

poser les sardines dans un plat en verre et les saler par couche.



Mettre au frais 15 mn.

rincer les sardines et les essuyer.



Dans les bocaux répartir les carottes coupées en petits cubes et l'oignon coupé en lamelles.

Déposer les sardines.

ajouter le zeste de citron, les graines concassées, une feuille de laurier et une petite branche de romarin.

couvrir d'huile en ne dépassant pas la limite de remplissage du bocal.

Fermer les pots et stériliser pendant 1 heure.