

Bouillabaisse de sardines



Préparation : 5 mn

Cuisson : 35 mn

Les ingrédients pour 6 personnes :

1,5 kg de sardines fraîches écaillées et vidées

8 tomates

6 grosses pommes de terre à chair ferme (Charlotte, BF 15, Belle de Fontenay)

4 gousses d'ail

3 oignons

1 branche de céleri

1 c à s de concentré de tomates

1 belle dose de safran (2 g)

80 cl d'eau (remplacés par 80 cl de fumet de poisson)

Laurier

Thym

Huile d'olive

Zestes de citron

Sel et poivre du moulin

Ébouillanter les tomates 20 s, les égoutter et les peler (ou les peler directement avec un couteau économe spécial tomates).

Peler et hacher l'ail et les oignons.

Éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en morceaux. Laver et effiler la branche de céleri et la détailler en tronçons.

Dans un faitout faire revenir l'ail, le céleri et les oignons dans un peu d'huile d'olive et ajouter les tomates coupées en morceaux, le laurier et du thym. Verser 80 cl d'eau ou de fumet de poisson, ajouter le concentré de tomates et le safran. Bien assaisonner. Mettre enfin les pommes de terre et laisser cuire 25 mn.

Pendant ce temps rincer les sardines, les éponger et lever les filets ou les laisser entières selon votre choix (j'ai laissé les sardines entières mais en ai retiré l'arête). Les sécher et les ajouter dans le faitout. Continuer la cuisson 5 à 7 mn selon la taille de sardines.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et servir la bouillabaisse parsemée de zestes de citrons avec des croûtons de pain grillés au four et frottés d'ail.

Le temps de cuisson dépend aussi de la qualité et de la grosseur des morceaux de pommes de terre, il faudra alors peut-être ajouter quelques minutes de cuisson avant de mettre les sardines.

Péché de gourmandise <http://pechedegourmand.canalblog.com>