

Recettes de cuisine internationale : poissons

Sardines au four à la marocaine

<u>Ingrédients pour 4 personnes</u> • 1 kg de sardines fraîches • 1 belle botte de coriandre fraîche • Le jus d'un citron • 3 cs d'huile d'olive • 1 cc de cumin en poudre • 1 cc de paprika en poudre • 1 cc de curcuma en poudre • Poivre • Sel • 2 gousses d'ail • 2 cs de concentré de tomate	Budget : € Difficulté : Facile Préparation : 30 mn Cuisson : 35 mn
---	---

Ouvrir les sardines, les vider et extraire l'arête centrale.

Aplatir les filets obtenus et les déposer sur du papier absorbant.

Hacher finement la coriandre et la verser dans un récipient creux.

Eplucher l'ail, ôter le germe et le presser sur la coriandre.

Ajouter le concentré de tomate, le cumin, le paprika, le curcuma.

Poivrer et saler.

Ajouter l'huile d'olive et presser le citron sur l'ensemble.

Bien mélanger, La CHERMOULA est prête.

Etaler cette chermoula sur chaque filet et les emboîter 2 par 2 et les replier.

Déposer les filets ainsi pliés dans un plat allant au four.

Verser le reste de la chermoula sur les filets.

Préchauffer le four à 230° et cuire à mi-hauteur pendant environ 30 mn.

En fin de cuisson, retirer l'excès de jus et arroser d'un peu de jus citron.