

SARDINES AU FENOUIL



pour 2 personnes



20 mn



20 mn

Ingrédients :

6 à 8 sardines (selon la taille)

1 orange zeste + jus

1 citron zeste + jus

1 bulbe de fenouil

1 petit oignon rouge

1 cuillère à soupe d'**huile d'olive fumé**

1 cuillère à soupe de graines de coriandre

2 branches de fanes de fenouil

Sel / Poivre

Préparation :

1. Faire lever les filets des sardines par le poissonnier.

2. Prélever le zeste du citron et de l'orange

3. Porter à ébullition une casserole d'eau, mettre les zestes pendant 5 mn, puis égoutter.

4. Laver et émincer le fenouil et l'oignon rouge.

5. Ecraser les graines de coriandre.

6. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire fondre le fenouil et l'oignon. Ajouter le jus du citron, puis le jus d'orange et les graines de coriandre. Laisser cuire à feu doux 10 mn.

7. Poser les filets de sardines sur le fenouil dans la sauteuse, recouvrir et laisser cuire 5 mn.

8. Ciseler les fanes de fenouils et parsemer avant de servir.