

entrées



DR / IDEE A.C. MARIMANN

à tartiner Sardinade au roquefort

260 kcal par personne
Préparation : 5 min +
repos : 20 min
Cuisson : sans
Prix : 6 € env.

- Pour 4 personnes
- 160 g-170 g de sardines à l'huile
 - 100 g de roquefort
 - 1 branche de céleri plutôt fine et tendre
 - 5 cl de porto blanc
 - Poivre noir du moulin

- Ustensiles
- 1 robot à hélice à petite cuve
 - Ciseaux
 - 1 joli bol

Préparez les sardines : égouttez-les (gardez l'huile de la boîte), mettez-les dans le bol du robot. Ajoutez le céleri ciselé en petits morceaux et le porto. Ne salez pas, poivrez. Mixez : vous obtenez une purée fine.

Complétez : ajoutez le roquefort et 3 cuil. à s. de l'huile de la boîte. Si besoin, ajoutez un peu d'huile. Vérifiez l'assaisonnement en sel (votre roquefort en apporte plus ou moins).

Présentez : versez dans le bol, placez 20 min au congélateur ou au moins 2 h au frigo : la sardinade épaissit pour se tartiner facilement !

astuces

■ **Sardines.** L'idéal : les Sardines à l'Ancienne Héritage de Bretagne de [Connétable](#), si vous n'en trouvez pas, choisissez quand même des sardines haut de gamme : par exemple, les Sardines de Bretagne à l'huile d'olive de Connétable. • Le poids indiqué correspond env à 5 sardines égouttées.

■ **Porto blanc.** Un bon rapport qualité-prix : le Porto blanc de Cruz, au joli nez de figue sèche, distribué, par exemple, chez Cora (6,89 €).

■ **Déguster.** A l'apéritif, tartiné sur du pain grillé, avec le même porto servi frais (9-10 °C), ou, en entrée, avec une salade verte.



LEHYDRICLET

gourmandise Légumes d'été marinés

175 kcal par personne
Préparation : 20 min +
repos : au moins 48 h
Cuisson : env. 30 min
Prix : 10 € env.

- Pour 6 personnes
- 2 poivrons rouges
 - 1 poivron jaune
 - 2 courgettes pas trop grosses
 - 1 aubergine
 - 1 botte d'oignons nouveaux
 - 4 petites tomates Roma
 - Env. 2 dl d'huile d'olive
 - 3 brins de thym
 - 1 brin de romarin

- Ustensiles
- 1 planche + 1 couteau
 - 1 ou 2 plaques antiradhésives
 - Le gril du four
 - 1 bocal de 1 l (ou des verrines fermant bien)

Les poivrons : posez-les entiers à même la flamme du gaz pour noircir la peau. Plongez-les dans un bol d'eau froide, frottez pour ôter la peau. Séchez sur un linge, morcelez-les.

Autres légumes : posez sur la ou les plaques, sans superposer, les tomates coupées en 2 dans la longueur et épépinées, face coupée en haut, aubergine et courgettes non pelées en tranches épaisses de 7-8 mm, oignons pelés, coupés en 2, face coupée en haut. Salez, enfournez 15 min, 16-18 cm sous le gril préchauffé, retournez aubergine et courgettes à mi-cuisson. Laissez refroidir, séchez les tomates sur le linge, poivrez.

Assemblez : mêlez tout dans le bocal, glissez-y thym et romarin. Versez l'huile en lui laissant le temps d'attendre le fond sans qu'il y ait de bulles d'air. Faites mariner au moins 48 h au frais.

astuces

■ **Huile d'olive.** • Nous l'avons choisie portant l'AOP (Appellation d'Origine Protégée) Huile d'olive des Baux-de-Provence : douce, légèrement ardente. • Égouttez les morceaux un à un, dégustez en tapas, sur un canapé grillé frotté d'ail, avec une viande maigre froide. • L'huile récupérée parfume pâtes et salades !