Sardines farcies à la chermoula, cuites au four

Des sardines ouvertes en portefeuille, garnies d'une farce d'herbes, d'ail et de cumin, cuites au four sur un lit de tomates. Un plat de pêcheur marocain.

4 personnes	30 min préparation	20 min cuisson	50 min au total	moyen niveau

Ingrédients

- 800 g de grosses sardines fraîches, nettoyées
- 1 brin de coriandre
- 1 brin de persil
- 4 gousse d'ail
- 1 c. à café de cumin
- 1 c. à café de paprika
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 citron
- 3 tomates
- 1 c. à café de sel

Préparation

1. Mettre la coriandre, le persil, l'ail, le cumin, le paprika, l'huile, le jus de citron et le sel dans le bol, puis mixer.
   15 sec / vitesse 7
2. Ouvrir les sardines en portefeuille et ôter l'arête centrale.
3. Étaler une couche de chermoula sur la chair et refermer les poissons.
4. Disposer les tomates en rondelles au fond d'un plat et poser les sardines dessus.
5. Cuire 18 minutes à 200°C. Servir avec du citron et du pain.

Le conseil de Tiha
Demande à ton poissonnier d'écailler et de vider les sardines, ça te fait gagner un quart d'heure.

Conservation : 1 jour au réfrigérateur.