

## SARDINES FARCIES « RIVIERA »



### Ingrédients :

- 18 sardines fraîches de 50grs environ pièce
- 18 tomates confites
- 18 petites olives noires
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Pour la farce :

- 200grs de pain de mie sans croûte
- 30cl de crème liquide
- 2 oeufs
- 80grs de parmesan frais râpé
- 6 tomates confites
- 1 gousse d'ail épluchée et hachée
- 1/2 botte de cerfeuil
- 3 branches de persil plat
- 3 branches de basilic (dont 18 feuilles pour la déco)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

### Préparation :

- Faire écayer, ébarber et vider les sardines par le poissonnier, ou comme moi achetez les fraîches dans votre supermarché déjà préparées. Laver les sardines et les essuyer délicatement. Assaisonner.

#### - Préparation de la farce :

- Couper les tranches de pain de mie en cubes de 1cm de côté. Dans un saladier, les faire tremper dans la crème liquide pendant environ 20 minutes. Au bout de 20 minutes les égoutter et les écraser à la fourchette.

- Effeuillez toutes les herbes et les hacher grossièrement au couteau.

- Coupez les tomates confites en petits morceaux.
- Dans un saladier, mélanger le pain de mie avec l'ail, les herbes, les tomates, les oeufs, le parmesan et l'huile d'olive. Assaisonner.

*Finition :*

- Préchauffer le four à chaleur tournante à 220°C.
- Remplir l'intérieur des sardines avec la farce. Déposer dans un plat huilé allant au four et arroser d'huile d'olive.
- Faire cuire au four pendant environ 15 minutes.
- Sur les assiettes, répartir les sardines, les olives noires et les tomates confites entourées d'une feuille de basilic.

Il n'y a plus qu'à déguster !!