



Sardines à la provençale

**Pour 4 personnes.
Préparation 15 min**

Bien s'organiser : Faites la marinade en avance, jusqu'à 6 ou 7h avant car le jus de citron sera mis après la cuisson. Si vous voulez le mettre dans la marinade, alors ne la faites pas plus d'une heure avant de faire cuire les sardines

Ma liste de courses... Chez

Le poissonnier :

- 900 g de sardines

Le primeur :

- 1,5 cuillère à soupe de thym
- 1 cuillère à soupe de zeste de citron + le jus du citron

L'épicier :

- 4 cuillères à soupe d'huile
- Sel et poivre

1. Lavez précautionneusement les sardines afin d'ôter toutes les écailles : observez-les bien, vous verrez qu'elles n'ont plus d'écaille quand leur brillance est nettement diminuée. Videz-les si votre poissonnier ne l'a pas fait.
2. Zestez la peau d'un citron et découpez-le en fines lanières puis en petits morceaux. Réservez.
3. Dans un grand sac de congélation zippé, versez l'huile, le thym, les morceaux de zestes de citron, mélangez. Ajoutez les sardines. Videz l'air en refermant le sac et couchez votre sac horizontalement dans votre réfrigérateur pendant 6 ou 7h. Si vous ajoutez le jus du citron, ne laissez qu'une heure
4. Sortez vos sardines du sac de congélation, badigeonnez-les durant la cuisson de la marinade. Envoyez après salé et poivrez et ajoutez le jus du citron s'il n'a pas été mis dans la marinade !