

# Marinade de sardines à l'estragon et au Broccio



Catégorie

Entrée



Personnes

4 personnes



Temps préparation

30 minutes



## Ingrédients

12 filets de sardines

150 g de roquette

Pour la marinade:

2 citrons verts

1 citron jaune

1/2 botte d'estragon

1/2 botte d'aneth

1 cuillère à soupe de gros sel

2 gouttes de Tabasco

1/2 [Broccio](#)

Pour la vinaigrette:

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin

3 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 petite échalote

Sel et poivre

## Préparation

Lavez, essorez et ciselez les herbes. Préparez le Broccio en le mélangeant avec l'aneth, quelques gouttes de citron vert et de citron jaune, salez, poivrez et mettez au réfrigérateur.

Préparez la marinade avec le jus de citron vert, le gros sel, le Tabasco et l'estragon. Disposez les filets de sardine dans la marinade, la peau apparente, et mettez au frais 6 heures.

Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le sel, le poivre, l'échalote ciselée et l'huile d'olive.

Ce plat nécessite 6 heures de repos.

Au moment de servir, lavez et essorez la roquette.

Dressez les assiettes en roulant les filets de sardines fixés par une pique en bois, remplissez-les de Broccio, déposez la roquette autour et arrosez avec la vinaigrette.

Servez.

Vous pouvez accompagner cette recette avec des tranches de pain de campagne grillées sur lesquelles vous ajouterez un peu d'huile d'olive, du thym et du romarin.

Une recette de Marc Labourel.