

# Demoiselles Sardines farcies au Pesto d'Epinards



Hello les Gourmands !

Me voici de retour avec un plat original, sain et économique. ☐  
Je vous entends déjà grogner « *j'aime PO les Sardines* », mais ne changez pas tout de suite de page car je vous l'assure le goût n'aura rien à voir avec celles des boites en métal ☐.

## Pourquoi s'intéresser à la sardine ?

– Elle est pleine de qualités nutritives : riche en Oméga 3, en Calcium et composée de presque autant de protéines qu'un steak de viande ... forte cette petite !

(pour plus de détails consultez le site de [Dr Bonne Bouffe](#) ☐).

– Elle est l'amie de votre porte-monnaie ☐ ! En boite elle se

conserve des mois dans vos placards et fraîche elle est à environ 5 ou 6€ le kilo. Pour comparer, le prix au kilo du steak haché est d'environ 14€ ... *attention je ne dis pas que le prix de la viande n'est pas justifié (plus de travail de la main de l'homme), mais seulement qu'il est plus élevé que celui des sardines. Vous pouvez donc tout simplement acheter des ingrédients de meilleur qualité si vous choisissez des produits économiques au quotidien et réservez vos pécules pour la QUA-LI-TE !*



Maintenant que je vous ai fait un petit topo « produit » reprenons le chemin de la recette ☐. J'ai adapté ma recette à partir de celle de [Saines Gourmandises](#), à qui je dois l'idée ET la méthode, alors s'il vous plait courez visiter son blog, les photos sont magnifiques et les recettes incroyables !

Bref je pianote, je pianote, mais la recette se fait attendre ... je l'ai adaptée niveau quantité et assaisonnement, mais je le répète ... [Saines Gourmandises](#) vous éblouira par sa version originale ☐.





**Préparation :**

□ 2 personnes

□ □□ : 30 minutes

□ □ : 200°

**Ingrédients :**

\*8 sardines fraiches  
\*1 oignon rouge  
\*5 petites gousses d'ail  
\*1 grosse poignée d'épinards  
\*80g de parmesan  
\*30g de baguette grillée  
\*Huile d'olive  
\*Sel, poivre.





1) Préféablement demandez à votre poissonnier de préparer les sardines (les vider, les couper en deux & retirer les arêtes), si du fait d'un malheureux quiproquo comme il m'est arrivé vous vous retrouvez avec l'arête à retirer vous même, voici mon conseil. Utilisez vos doigts, pas un couteau, pour tirer doucement l'arête en même temps de vous décollez les chairs.



*Voilà la minute glamour est terminée ... ne vous inquiétez pas cette étape est très facile, surtout si votre poissonnier vous comprends du premier coup ☐*

2) Préparez le Pesto : lavez et égouttez les épinards, épluchez et émincez l'ail et l'oignon, faites griller le pain, râpez le parmesan et mixez le tout jusqu'à obtenir une pâte. Ajoutez si besoin un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre.

3) Garnissez chaque sardine ouverte d'un peu de Pesto avant de les déposer dans un plat allant au four et huilé, faces vers le haut. Arrosez d'huile d'olive et enfournez à 200° pendant environ 20 minutes. Elles doivent être dorées sur le dessus.

**Vous pouvez les déguster tièdes ou froides ! Un délice !**

