



Filets de sardines grillées aux citrons confits

09/08/2017 à 08h33

Par [Paul Blouet](#)

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 12 sardines
- 1 ½ citron
- 50 g de sucre de canne
- 2 pincées d'herbes de Provence

Préparation :

- Lavez les citrons, coupez-les en deux dans le sens de la longueur puis à nouveau en deux dans le sens de la largeur et émincez-les en fines tranches dans le sens de la largeur;
- Dans une casserole, mettez les citrons émincés, le sucre et ajoutez de l'eau bien au-dessus des citrons;
- Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les citrons soient bien confits et qu'ils aient absorbé toute l'eau pendant une demi-heure environ.
- Ecaillez et levez en filets les sardines (ils tiennent encore ensemble par la queue). Mettez une petite cuillère à café de citron confit dans chaque filet. Posez les dans un plat à gratin préalablement badigeonné d'huile d'olive.
- Salez et poivrez, ajoutez des herbes de Provence.
- Faites cuire au four 10 mn environ à 180°. Se déguste chaud ou froid.

L'astuce du chef :

- Préparez la veille le confit de citron, il se conserve très bien plusieurs jours;
- Pour gagner du temps : achetez une marmelade de citron confits