



Plonge 4 pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante salée et fait-les cuire environ 20 minutes a frémissement. Vérifie la cuisson et laisse-les tiédir dans leur eau de cuisson. Ecaille 8 sardines de taille moyenne, puis fait-leur une petite incision le long du ventre et vide-les. Prend-les ensuite fermement entre le pouce et l'index, juste a la base de la tête, glisse 2 doigts de l'autre main dans l'incision ventrale pour aller saisir l'arête centrale juste au départ, sous la tête. Fait glisser ces doigts le long de l'arête pour la décoller jusqu'à la queue.

Retire-la en entrainant la tête. Tu obtiens un << papillon >>: les 2 filets attachés par le dos.

Ebarbe les bords, rince et éponge, sale et poivre la chair, referme les filets afin de reconstituer les sardines.

Prélève finement le zeste d'un citron bio. Pelez et émince l'oignon rouge. Réserve -les.

Epluche et écrase 1 gousse d'ail. Concasse grossièrement 1 cc de graines de cardamome, 1/2 cc café de poivre et 1 cc de graines de coriandre.

Piquez 8 tomates cerises de quelques trous d'épingle. Fait chauffer 10cl d'huile dans une poêle épaisse ou une cocotte, dès qu'elle frémit, pose-y les sardines, ajoute 1 gousse d'ail avec la peau, les graines concassées, 2 branches de thym, 1 feuille de laurier, les zestes et les tomates.

Comptez 1 minute de cuisson frémissante, éteins le feu et laisse les sardines encore 1 minute dans la poêle. pèle-les, coupe-les en rondelles régulières.

Pose dessus les sardines égouttées, ajoute les rondelles d'oignon crues. Répartis l'huile de la poêle avec les aromates sur les sardines, ajoute quelques gouttes de vinaigre de cidre et sert, tiède ou froid.