

Recette de Marithé Derrien (La Forêt Fouesnant)

Recette de la sardine à l'escabèche



- X 2 kg de sardines fraîches
- X 4 oignons
- X 10 gousses d'ail
- X 1,5 kg de tomates
- X 6 poivrons
- X 1/2 citron bio
- X huile d'olive
- X vinaigre d'alcool coloré
- X sel de Guérande
- X poivre
- X épices au choix

- Après avoir enlevé les têtes, queues et viscères, mettre les sardines dans un plat avec une poignée de gros sel de Guérande et les laisser dégorger leurs eaux pendant 2 heures.
- Les rincer et les sécher délicatement au papier essuie-tout, leur faire faire un aller retour à la poêle dans de l'huile d'olive (attention ne pas laisser cuire).
- Dans une cocotte en fonte, faire fondre les oignons dans de l'huile d'olive. Après ramollissement total, ajouter les poivrons coupés en lamelles, ensuite les tomates émincées, un 1/2 citron bio coupé en petits dés.
- Saler, poivrer à votre goût, muscade râpée, safran, piment d'Espelette recommandé.
- Après réduction en purée, ajouter une dizaine de gousses d'ail et mettre à feu vif en ajoutant 30 cl de vinaigre d'alcool coloré, porter à ébullition et verser sur les sardines.
- Ne pas consommer avant 8 à 10 jours. Tenir au frais.

Mots croisés

par Jacques BENOÎT

Horizontal

- 1 - Une huile pour les anglais. Son délit a une connotation raciste.
- 2 - Maso l'accompagne souvent. A un gros appétit.
- 3 - On peut en pêcher à pied.
- 4 - St normand. Mal situé.
- 5 - Il faut qu'elle soit forte en mêlée. Tête d'oiseau sacré.
- 6 - Font souvent des éclats. On a renversé du poison.
- 7 - Compliquées. Semblable.
- 8 - A gagné un siège. Auteur du Roi d'Ys.
- 9 - On en prend parfois en mer. Dans l'eau plus flou que l'original.
- 10 - Article espagnol. Atlas ou axis. Déroit de l'hémisphère Sud.

Vertical

- I - Fait partie du 3 hor. et du 5 vert.
- II - Un bon citoyen l'a fréquenté 4 fois de Mai à Juin. Personnel.
- III - Font aussi partie du 3 hor. et du 5 vert.
- IV - Format d'enveloppe. Isolé.
- V - Caractérisent les amandes et les couteaux, par exemple.
- VI - Elue
- VII - Font également partie du 3 hor. et du 5 vert. Elle s'occupe du basket féminin en France.
- VIII - Trou pas normand. Personnage de Chateaubriand.
- IX - Ils nous font voir rouge.
- X - Possessif. Gastéropodes.

Les cases bleutées se rapportent au numéro précédent.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I										
II										
III										
IV										
V										
VI										
VII										
VIII										
IX										
X										

Solution du n° précédent

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
I	C	A	R	A	N	G	I	D	E	S
II	O	G	I	N	O		R		R	E
III	R	O		N	E	G	R	I	E	R
IV	Y	R	V	E		A	I	N	S	I
V	P	A	I	L	L	O	T	S		O
VI	H		D	E	Y		E	I	A	L
VII	E	T	E		M	E	S	T	R	E
VIII	N	A		S	P	I		U	I	
IX	E	C	R	E	H	O	U		E	T
X	S	T	I	P	E		S	O	L	E