



Les pâtes aux sardines



Nicolas Arena

Version française réalisée par Nicolas Arena



Comment sont nées les pâtes aux sardines ? Histoire ou..... mythe ?

Elles ont été inventées par un chef dont, malheureusement, vous ne connaissez pas le nom. C'est au IX^e siècle avant JC, entre la domination byzantine et arabe que tout commence quand le commandant Eufemio de Messina, toujours hostile à la domination byzantine, décide de conduire des rebelles dans une tentative pour chasser les envahisseurs. Mais il est attrapé et expulsé de Sicile, accusé d'être amoureux d'une religieuse et d'avoir essayé de la persuader d'abandonner ces vœux.



Plus qu'une accusation, c'est un prétexte. Mais, Eufemio réfugié en Afrique et mû par un sentiment de vengeance, va s'allier avec les Sarrasins et conduire leur flotte à la conquête de la Sicile. C'est avec cette flotte que notre mystérieux cuisinier arrive à Mazara del Vallo. Il fallait nourrir tous ces nombreux soldats et pour cela, notre chef fut forcé d'utiliser les ingrédients disponibles sur place, c'est à dire des produits siciliens comme les pâtes, les sardines et le fenouil sauvage (utilisé pour masquer l'odeur des sardines qui n'étaient plus très fraîches) et certains fournis par les Arabes, comme le safran. Ce qui est né est un plat délicieux, parmi les plats les plus populaires en Sicile. Quelle honte de ne pas connaître le nom de ce chef brillant ? Il n'a certes jamais gagné Masterchef mais il s'est inscrit dans l'histoire de la gastronomie régionale.

LES INGRÉDIENTS (POUR 6 PERSONNES)

- 500 g de Bucatini (pâtes)
- 500 g de sardines
- 200 g de fenouil
- 1 oignon
- 8 filets d'anchois à l'huile
- 50 g de chapelure
- 30 g de raisins secs
- 20 g de pignons de pin
- 10 g de fils de safran
- De l'huile d'olive selon goût
- sel et poivre selon goût



La préparation

Tout d'abord nettoyez les sardines en enlevant les arêtes et la partie interne.

Rincez les sardines sous l'eau et les placer sur une plaque.



Préparer le fenouil

Nettoyez le fenouil en éliminant les extrémités plus dures et le laver.

Préparer la sauce

- Dans une casserole, faites revenir l'oignon haché à feu doux.
- Ajoutez les filets d'anchois et émiettez-les à l'aide d'une cuillère.
- Ajouter les raisins secs préalablement ramollies dans l'eau chaude et les pignons de pin.
- Pendant ce temps, coupez le fenouil en petits morceaux et ajoutez-les à l'oignon.



- Dans un verre d'eau de cuisson diluez les filaments de safran, puis versez le liquide obtenu dans la casserole.
- Laissez cuire pendant environ dix minutes.



Ajouter les sardines

- À ce stade, vous pouvez ajouter la moitié des sardines
- Laisser cuire pendant quelques minutes en les retournant de façon à les rendre bien croquantes.



- Dans une deuxième étape, ajouter le reste des sardines, mais ces dernières ne doivent pas devenir croquantes (quelques min. de cuisson).



Préparation des pâtes

- Pendant ce temps, vous pouvez faire cuire les pâtes dans l'eau de cuisson du fenouil.

Traditionnellement, le type de pâtes le plus utilisé est les "bucatini" que je casse en deux de façon à pouvoir les manger plus facilement (les bucatini ne se roulent pas bien avec la fourchette)



- Lorsque les pâtes sont "al dente" transférez-les dans la poêle avec la sauce aux sardines
- Faites-les sauter quelques minutes en ajoutant l'eau de cuisson des pâtes si nécessaire. S'il faut, ajoutez un peu d'huile d'olive extra vierge.



Le plat est prêt

Assaisonnez et servez vos pâtes aux sardines.

Si vous souhaitez terminer en beauté, saupoudrez-les de chapelure grillée, la célèbre "muddica atturrata" sicilienne.

Bon appétit