



# *Les « sarde a beccafico »*



*Salvatore La Grutta*

Version française réalisée par Salvatore La Grutta



Istituto Statale d'Istruzione Secondaria Superiore « Abele Damiani »

"Le sarde a beccafico" est une spécialité gastronomique de la Sicile, typique des régions de Palerme, Messina et Catania. Le nom "beccafico" provient d'un oiseau de la famille des "Silvides" que les nobles siciliens mangeaient après les avoir chassés et farcis. Cette recette est la rencontre des saveurs du bassin méditerranéen avec le caractère ultra-poissonneux des sardines qui se mêlent à merveille au fruité de l'orange et des raisins secs, la fraîcheur du persil et le croquant de la chapelure et des pignons de pin.

## La recette

### Ingrédients:

- 50 g de pignons de pin
- 1 cuillère de persil haché
- Jus d'orange
- 2 cuillères à café de sucre
- Feuilles de laurier
- 100 g de chapelure
- 25 g de raisins secs
- Une pincée de sel & du poivre noir selon goût
- Huile d'olive extra vierge
- 1 kilo de sardines fraîches et sans arête
- 2 filets d'anchois

### Préparation

- Nettoyez les sardines en laissant la queue (1), lavez-les et ouvrez-les en deux en faisant bien attention à ce que les deux moitiés restent attachées (2).
- Entre temps, faites chauffer le four à 200°.
- Versez dans une poêle 4 cuillères d'huile d'olive extra vierge et la chapelure (3) et laissez cuire à feu doux en remuant pour éviter que les ingrédients ne brûlent.
- Versez le mélange dans une terrine.



- Faites tremper les raisins secs (4) dans de l'eau chaude. Hachez le persil (5) et les anchois dessalés (6).



- Ajoutez à la chapelure, les raisins lavés, les pignons de pin (7), le persil (8), les anchois dessalés et hachés, le sucre, un peu de sel et le poivre.
- Mélangez les ingrédients (9) à l'aide d'une cuillère.



- Etalez une couche de ce mélange sur les sardines ouvertes (10) et enrroulez-les en partant de la queue (11). Graissez un plat à four avec de l'huile d'olive (12) ...



- et disposez-y les sardines farcies (13-14).
- Insérez une feuille de laurier (15) entre chaque sardine.



- Saupoudrez les sardines avec la chapelure (16) et versez un peu d'huile d'olive, du jus d'orange (17) et le sucre.
- Faites cuire au four pendant environ 20-25 minutes.
- Retirez le plat du four, couvrez-le et laissez refroidir pendant une demi-heure.
- Vous n'avez plus qu'à servir (18).



BON APPÉTIT !!