

## LES RECETTES DE NOS MEMBRES

### Sardines Mzouwezin / Sardines Farcies

#### Par Rachel Chicheportiche

#### Ingrédients pour 2/3 sardines par personnes :

- 2 gousses d'ail finement hachées
- 2 cuillères à soupe de paprika
- 1 cuillère à soupe de cumin en poudre
- 3 à 5 cuillères à soupe coriandre finement ciselé
- 2 à 5 cuillères à soupe de persil finement ciselé
- 2 pincées de piment de Cayenne
- 1 cuillère à café sel fin
- 3 cuillères à soupe huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre (facultatif)
- 2 cuillères à soupe de farine de blé
- œufs
- huile pour friture
- ¼ de citron par personne

#### 1. Préparation

Ecailler les sardines sous un filet d'eau; couper les têtes, ouvrir de haut en bas avec un couteau très fin, retirer les arêtes, écarter les 2 faces et sans les séparer les poser à plat sur un sopalin ou un torchon, côté peau sur le sopalin.

Dans un bol ou mortier, mélanger tous les ingrédients jusqu'au vinaigre, afin de former une pâte assez onctueuse.

Au centre des sardines, poser un peu de pâte, poser une autre sardine par-dessus, passer dans la farine, l'œuf battu, plonger dans la friture, égoutter sur un papier absorbant.

Déguster aussitôt en arrosant les beignets de jus de citron ou poser le tout sur un plat allant au four pour consommer plus tard.

Ce plat peut servir d'entrée, dans un buffet, en kémia ou au pique-nique.

Se consomme aussi froid.

