



l'Atelier
by Madada

Tajine de boulettes de sardines

Temps de préparation: 25 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Pour une personne

Ingrédients :

- 600 grammes de sardines fraîches
- 2 grandes tomates
- ½ oignon
- ½ cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de coriandre
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 cuillère à café de gingembre
- 2 cuillères à café de paprika
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- une pincée de safran
- une pincée de sel
- une pincée de piment fort
- un bouquet de persil et coriandre finement haché
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- quelques câpres ou la peau d'un quart de citron confit

Préparation:

Nettoyez et videz les sardines. Enlevez la peau et les arrêtes puis broyez la chair. Mettez les sardines hachées dans un bol puis ajoutez une gousse d'ail hachée, deux cuillères à soupe de persil et de coriandre finement coupé, la moitié d'un oignon râpé et les épices°: une demi-cuillère à café de cumin, une cuillère à café de coriandre en grain, de curcuma et de gingembre, deux cuillères à café de paprika et une pincée de sel. Mélangez bien puis formez des boulettes de poisson de taille moyenne dans la paume de votre main.

Pelez et râpez deux grandes tomates. Dans un tajine mettez les tomates râpées, ajoutez une cuillère à soupe de persil et de coriandre finement coupé, deux cuillères à soupe d'huile d'olive, une feuille de laurier, une pincée de safran et de toutes les épices précédemment utilisées : cumin, curcuma, coriandre en grain, sel, gingembre et paprika. Mélangez bien puis laissez cuire la sauce tomate sur feu moyen une dizaine de minutes. Quand les tomates commencent à réduire ajoutez les boulettes de sardine et laissez cuire environ une demi-heure avec le couvercle.

Vérifiez le tajine de temps en temps. Si la sauce est trop sèche, ajoutez deux cuillères à soupe d'eau chaude sur le côté.

Une fois les boulettes de sardine cuites, éteignez le feu. Si vous le souhaitez vous pouvez maintenant saupoudrez votre tajine de câpres (préalablement trempées dans de l'eau chaude pour ôter le sel) ou avec la peau d'un quart de citron confit.

Bon appétit !