SARDINES FARCIES AUX POMMES DE TERRE ET POIVRONS

Préparation: 30 mn

Cuisson: 1 h

4 personnes:

1kg de sardines
4 pommes de terre
2 poivrons verts
Le jus d’1 citron
3 cs d’huile d’olive
1 petit bouquet de coriandre pilé
1 petit bouquet de persil pilé
2 gousses d’ails pilés
1 cc de cumin
1 cs de piment doux
1/2 cc de piment fort
sel

1. Ecaillez les sardines, retirez la tête, ouvrir les sardines puis enlevez l’arrête centrale afin d’obtenir des filets de sardine.

2. Rincez ces filets sous l’eau et égoutter-les.

3. Faites cuire les pommes de terre dans une cocotte remplie d’eau pendant 20 minutes, épluchez-les et écrasez-les avec une fourchette.

4. Grillez les poivrons jusqu’à ce que la peau soit noire, puis, emballez-les dans un sac plastique pendant 10 minutes, épluchez et épépinez-les (la peau se détache toute seule), coupez-les en petits carrés.

6. Préparez le **chermoula**: mélangez dans un bol la coriandre, le persil l’ail, le jus de citron, l’huile d’olive, le piment doux et fort, le cumin et le sel, enrober les filets de sardines de cette chermoula.

7. Mettre dans un saladier les pommes de terre écrasés, les carrés de poivrons, 2 cs de chermoula, bien mélanger.

8. Étalez chaque filet de sardine avec la farce et recouvrez-les des autres filets de sardine.

9. Huilez du papier aluminium sur une plaque de four et poser au dessus les sardines farcis.
Faire cuire dans un four préchauffé à 220°C pendant 40 minutes.

Servez aussitôt.