

Menus - Propos

Menus Et Notes Utiles Simples Pour Recettes Odorantes Piquantes Olfactives Succulentes

SPAGHETTI OU BUCATINI AUX SARDINES À LA SICILIENNE

Pour 4 personnes :

500g de gros spaghetti ou bucatini - 12 sardines (nettoyées et désarêtées) - 2 anchois à l'huile ou au sel - 25g pignons - 45g raisins secs - 1 fenouil - 2 oignons blancs moyens - 1 verre de vin blanc - 1 belle pincée de safran - Huile d'olive - sel - poivre - 3 càs de chapelure -

Cuire al dente les spaghetti (le mieux voir le temps de cuisson indiqué sur le paquet) dans un grand volume d'eau salée.

Faire cuire le fenouil à l'eau, l'égoutter, le couper en morceaux, réserver. Faire revenir les oignons hachés avec les anchois. Ajouter la moitié des sardines, puis le fenouil, un peu d'eau, le vin blanc et le sel. Bien mélanger. Quand la pulpe des sardines s'émiettent ajouter les sardines restantes, le safran. Terminer la cuisson.

Verser les spaghetti égouttés dans la sauteuse. Remuer. D'autre part faire dorer à l'huile d'olive la chapelure.

Parsemer les pâtes de chapelure soit dans la sauteuse soit dans chaque assiette.

Menus Propos © 2007

<http://menuspropos.canalblog.com/>

e-mail : les3aetles2m@wanadoo.fr