

A propos de la recette des sardines crues au gros sel



- ✓ Prendre des sardines très fraîches, non écaillées et non vidées.
- ✓ Dans une terrine, mettre alternativement des couches de gros sel et des couches de sardines.
- ✓ Recouvrir la dernière couche de sardines d'une épaisse couche de sel.
- ✓ Mettre la terrine au frais pendant 2 jours, le temps que le sel cuise les sardines.
- ✓ Avant de les consommer, après avoir sorti du sel les sardines, les vider, enlever les têtes et les peaux.

Ainsi "cuites" dans le sel, servir les sardines sur un bon pain (très) largement beurré accompagnées d'un bon cidre de Pen Ar Ster-Doëlan.

Recette de Yves PHILLIPE
Doëlanais de BEG AR LANN
1911-1988
Chef cuisinier –traiteur