Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 13 septembre 2025

La recette de sardines farcies du chef Xavier Mathieu



Xavier Mathieu est le propriétaire et chef étoilé de l'établissement Le Phébus & Spa à Joucas. Pour régaler vos papilles et celles de vos proches, il vous dévoile sa recette de « sardines farcies de maman. »

Ingrédients pour 8 personnes :
– 32 sardines
– Farine
– 6 gousses d'ail
– 1 bouquet de coriandre
– ½ bouquet de persil
– 2 cuil. à soupe de paprika
– 2 cuil. à soupe de cumin en poudre
– Le jus d'½ citron

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Ecrit par Echo du Mardi le 13 septembre 2025

– 10 cuil. à soupe d'huile d'olive
– 1 pincée de sel

Peler, dégermer et hacher les gousses d'ail. Laver puis hacher la coriandre et le persil.
Mélanger tous les ingrédients de la marinade et la laisser reposer 30 minutes.
Couper les sardines en deux. Retirer l'arête centrale et bien rincer l'intérieur, puis les sécher.
Quand elles sont bien sèches, badigeonner l'intérieur des sardines de marinade à l'aide d'un pinceau de cuisine. Refermer les sardines et les laisser reposer au frais jusqu'au moment de la dégustation.
Bien faire chauffer un fond d'huile de friture dans une casserole jusqu'à 160 °C.
Verser la farine dans une assiette creuse, puis passer les sardines des deux côtés dans la farine. Les faire ensuite frire dans l'huile quelques minutes. Les égoutter avant de les servir.

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !

Les Petites Affiches de Vaucluse depuis 1839

Ecrit par Echo du Mardi le 13 septembre 2025



DR

Pour toujours en savoir plus, lisez **www.echodumardi.com**, le seul média économique 100% Vaucluse habilité à publier les annonces légales, les appels d'offres et les ventes aux enchères !