

La Recette de Alain Paton

Recette de l'été

Voici pour prolonger l'été une recette simple de brochette de poisson

Brochettes de sardines et maquereaux

Ingrédients pour quatre personnes :

- 4 à 5 grosses sardines bretonnes. (En cette fin d'été, elles sont de bonnes tailles)
- Un filet de maquereaux frais,
- Des tomates cerise.
- Des petits champignons
- Des olives noires et vertes dénoyautées.
- Du poivron vert et rouge.
- Selon votre goût, des morceaux d'oignons.



Préparation :

Si vous n'avez pas le temps ou l'envie de faire vos filets de sardines, vous en trouverez des tout préparés.

Regardez bien l'étiquette, car la différence de prix est souvent énorme entre le poisson entier et en filet.

Parez ensuite, les maquereaux en filet.

Enfilez sur des pics en bois jetables, successivement :

- un morceau de poivron de différente couleur,
- un filet de sardine roulé sur lui-même avec à l'intérieur une olive noire ou verte en alternance,
- une tomate cerise,
- un petit champignon ou un demi selon sa taille,
- un morceau de filet de maquereaux,
- un morceau d'oignon,
- de nouveau un filet de sardine
- terminez pour bloquer le tout par un dernier morceau de poivron.

Il faut pour équilibrer la brochette 4/5 morceaux de poisson.

Prévoyez environ 3 brochettes par personne.

Passez au pinceau sur vos brochettes une petite préparation à base d'herbes de Provence, avec une pointe de piment d'Espelette, du sel et du poivre.

Bon appétit.