

sardines frites

POUR QUI ? 4 marins

QUAND ? pour prouver que la friture peut être fine et raffinée

POURQUOI ? quand le besoin de la mer se fait sentir

**douze sardines fraîches
dix biscottes la Chanteracoise
un œuf de poule Marans d'Etienne Godart
500 ml d'huile de friture**

préparer vos sardines, couper la tête, les vider, les ouvrir en porte-feuilles, retirer l'arête.

si à la simple lecture de ces instructions, vous avez des frissons. demander gentiment à votre poissonnier de le faire.

dans un sachet en papier kraft (vous savez, ceux de vos légumes), mettre les biscottes. à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, réduire en poudre ces pauvres biscottes. vous pouvez vous en donner à cœur joie, ça soulage.

dans un bol, battre l'œuf.

dites donc, il y a beaucoup de violence dans cette recette.

mettre à chauffer l'huile de friture dans une friteuse ou dans une simple casserole.

tremper les sardines, les unes après les autres, dans l'œuf puis dans la panure.

les jeter dans l'huile. laisser cuire quelques minutes.

servir. c'est tellement bon que ça se mange tout seul. mais si vraiment vous insistez, vous pouvez les servir avec un aioli.