Les épices curieuses
Explorateurs de saveurs étonnantes

LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Sardines grillées harissa, huile chaude à l'Assemblage à Harissa et salade d’épeautre

Sardines grillées harissa nappées d'une huile chaude infusée à l'Assemblage à Harissa, servies sur une salade d’épeautre aux herbes : rustique, parfumé et parfait pour un dîner d'été en terrasse. Le croquant léger des sardines fraîches contraste avec la chaleur parfumée de l'huile pimentée, tandis que l'épeautre apporte une mâche rustique et des herbes fraîches donnent de l'éclat. Cette recette familiale se prépare rapidement et se partage à l'apéritif ou en plat principal léger. Tu seras séduit par la combinaison de textures — peau légèrement croustillante, huile soyeuse et grains fondants — et par l'équilibre entre chaleur, citron et fraîcheur des herbes qui invite à la convivialité dès les premières bouchées.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**25 min**	**15 min**	**facile**

Ingrédients

- 200 g d'épeautre (épeautre mondé) sec
- 600–700 g de sardines fraîches, vidées et dérouillées si nécessaire (8 sardines environ)
- 8 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge, divisées
- 1 cuillère à café d'Assemblage à Harissa pour l'infusion + 1/4 cuillère à café pour la finition
- 1 citron jaune (zeste + 2 cuillères à soupe de jus)
- 10 tomates cerises, coupées en deux
- 1 petit concombre, épépiné et coupé en dés
- 1 petit oignon rouge, très finement émincé
- 1 bouquet de persil plat, ciselé
- 10 feuilles de menthe, ciselées
- Sel fin et poivre noir du moulin
- 1 poignée de roquette (optionnelle)

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Assemblage à Harissa

Scanner pour voir le produit

Préparation

Rince l'épeautre à l'eau froide. Porte 600 ml d'eau salée à ébullition, ajoute l'épeautre, couvre et laisse cuire 20–25 minutes jusqu'à ce que les grains soient tendres mais encore fermes. Égoutte et laisse refroidir en ôtant l'excès d'eau.

Pendant la cuisson, prépare l'huile épicée: chauffe 4 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une petite casserole jusqu'à ce qu'elle soit juste chaude (ne pas fumer). Retire du feu, ajoute 1 cuillère à café d'Assemblage à Harissa, mélange et laisse infuser 5 minutes. Filtre si tu veux une huile limpide.

Dans un bol, mélange l'épeautre refroidi avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive non chauffée, le jus et le zeste du citron, les tomates cerises, le concombre, l'oignon rouge, le persil, la menthe et la roquette si utilisée. Rectifie l'assaisonnement en sel et poivre.

Préchauffe une poêle en fonte ou le gril à feu vif. Séche les sardines avec du papier absorbant, sale légèrement l'intérieur et l'extérieur et huile-les légèrement (environ 1 cuillère à soupe d'huile).

Fais griller les sardines 2 à 3 minutes par face selon la taille, jusqu'à ce que la peau soit bien marquée et croustillante et que la chair soit juste cuite. Manipule avec précaution pour éviter qu'elles ne collent.

Pose les sardines chaudes sur un plat. Nappe-les immédiatement avec l'huile chaude infusée à l'Assemblage à Harissa (en filet), puis saupoudre très légèrement les poissons d'une pincée d'Assemblage supplémentaire (1/4 c. à café répartie) pour réveiller les arômes.

Dresse la salade d'épeautre dans un grand plat ou répartis-la dans des assiettes. Dépose les sardines par-dessus, ajoute un dernier filet d'huile d'olive crue si nécessaire et quelques quartiers de citron à presser à table.

Le conseil des Épices Curieuses

Chauffe l'huile doucement et retire-la du feu avant d'ajouter l'Assemblage pour préserver les notes de coriandre et de cumin. Pour des sardines moins épicées, applique l'huile uniquement côté chair. Si tu grilles au barbecue, enveloppe les sardines dans une grille ou une feuille d'aluminium huilée pour éviter qu'elles ne se délitent.