LA CUISINE CURIEUSE, SIMPLEMENT

Sardines rôties, choux de Bruxelles tièdes & vinaigrette sésame-citron

Les sardines rôties prennent ici une allure croquante et solaire grâce à une vinaigrette citronnée rehaussée de sésame blanc en grains. Le contraste entre la chair moelleuse des sardines, la peau snackée légèrement croustillante et le cœur fondant des choux de Bruxelles rôtis crée une assiette à la fois rustique et raffinée. La vinaigrette, acidulée et parfumée, colle aux grains de sésame toastés pour apporter une note chaude, presque noisettée et une pointe de croquant en finition. Idéale pour un dîner convivial ou un déjeuner de week-end, cette recette se prépare rapidement et s’organise facilement pour limiter le temps passé en cuisine.

P	T	C	D
PERSONNES	PRÉPARATION	CUISSON	DIFFICULTÉ
4	**20 min**	**25 min**	**facile**

Ingrédients

- 8 filets de sardine frais, étêtés et parés (ou 4 sardines entières, ouvertes en papillon)
- 600 g de choux de Bruxelles, coupés en deux
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, + 1 cuillère à soupe pour les sardines
- 1 cuillère à soupe de miel liquide (ou sirop d'érable)
- 1 citron (zeste + 2 cuillères à soupe de jus)
- 1 cuillère à café de moutarde douce (type Dijon)
- 2 cuillères à soupe de sauce soja douce (ou tamari)
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 1 petit oignon rouge, émincé (optionnel)
- Sésame blanc en grains — 2 cuillères à soupe (voir dosage)
- Sel fin et poivre noir du moulin
- Une poignée de jeunes pousses (roquette ou mélange) pour servir

LE MÉLANGE DE LA RECETTE



Sésame blanc en grains

Scanner pour voir le produit

Préparation

Préchauffe le four à 200 °C (chaleur tournante si possible). Dispose les choux de Bruxelles coupés en deux sur une plaque, arrose d'1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive, sale et poivre. Enfourne 18–22 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et tendres au cœur.

Pendant la cuisson, prépare la vinaigrette: dans un bol, mélange le jus de citron, le zeste, la moutarde, le miel, la sauce soja et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajoute l'ail haché et mélange bien.

Torréfie le sésame: chauffe une petite poêle à sec sur feu moyen. Verse les 2 cuillères à soupe de sésame blanc et fais-les dorer 1 à 2 minutes en remuant sans cesse. Retire la poêle dès que le parfum apparaît pour éviter qu'ils brûlent. Réserve 1 cuillère à soupe de grains entiers pour la finition et écrase légèrement le reste au mortier pour épaissir la vinaigrette.

Incorpore le sésame écrasé à la vinaigrette et rectifie l'assaisonnement (sel/poivre). Goûte pour ajuster l'acidité et le sucre (ajoute un filet de miel si nécessaire).

Saisis les sardines: sale légèrement les filets, poivre, badigeonne d'1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Chauffe une poêle antiadhésive à feu vif. Pose les sardines côté peau (ou côté chair si filets sans peau) et laisse 2–3 minutes pour obtenir une jolie coloration, puis retourne 30–60 secondes selon l'épaisseur. Si tu veux, presse doucement quelques grains de sésame sur la peau pendant la cuisson pour créer une croûte.

Réchauffe brièvement les choux rôtis si besoin, mélange-les dans un grand saladier avec un filet de vinaigrette au sésame (garde un peu de vinaigrette pour napper les sardines).

Dresse: dispose un lit de choux de Bruxelles tièdes, pose les sardines snackées par-dessus, nappe d'un peu de vinaigrette et parsème des grains de sésame réservés et des jeunes pousses.

Sers immédiatement, avec des quartiers de citron à côté pour ceux qui aiment un surcroît d'acidité.

Le conseil des Épices Curieuses

Torréfie seulement la quantité de sésame nécessaire juste avant de servir pour garder toute la fraîcheur aromatique. Pour des sardines parfaitement croustillantes, travaille en deux fournées et une poêle très chaude.