

Boulettes de sardines fraîches au citron confit - Femme actuelle - N° 1603 - 15 juin 2015



Préparation : 20 min - Cuisson : 20 min - Attente : 1 heure - Pour 6 personnes - Economique

1 kg de filets de sardines - 500 g de tomates - 100 g de riz basmati - 1 cuillère à café de gingembre et de coriandre moulus - 2 citrons confits - 1 poivron - 1 oignon - 2 gousses d'ail - 10 brins de coriandre - 4 cuillères à soupe d'huile d'olive - Sel, poivre

Ebouillantez les tomates pendant 15 secondes. Egouttez, pelez et épépinez-les. Mixez-les grossièrement. Faites précuire le riz à l'eau bouillante salée, 5 min. Egouttez-le.

Passez les sardines au hachoir ou mixez-les au robot par impulsions courtes. Mélangez-les avec le riz, l'écorce des citrons hachée, l'ail pressé, les épices, la coriandre ciselée, du sel et du poivre. Formez des boulettes et placez-les au réfrigérateur pour 1 heure.

Dans une sauteuse, chauffez l'huile et faites revenir le poivron et l'oignon hachés. Ajoutez les boulettes, laissez cuire 2 min, puis versez les tomates. Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire sur feu doux 15 min.