***\*\*\* TAGLIATELLE AUX SARDINES FRAICHES A LA SICILIENNE\*\*\****

*Niveau de difficulté : Facile*

*Temps de cuisson : 10 minutes*

*Temps de préparation : 25 minutes*

*Temps de repos : 0*

***Ingrédients pour 4 personnes :***

*500 g de Tagliatelle*

*8 Filets de Sardines fraiches*

*1 Petit bulbe de Fenouil*

*1 Gousse d’ail*

*3 Cuillères à soupe de Raisins secs*

*2 Tranches de Pain de mie*

*1 Citron non traité*

*12 Olives noires dénoyautées*

*1 Dose de Safran*

*6 Cuillères à soupe d’Huile d’Olive*

*Sel et poivre du moulin*

***Matériel :***

*1 Grande poêle antiadhésive*

***Préparation :***

*Nettoyez le fenouil et émincez-le finement en mettant de côté les feuilles pour la décoration finale.*

*Épluchez et hachez l’ail.*

*Rincez les filets de sardines, recoupez-les en deux dans la longueur et essuyez-les.*

*Portez à ébullition 5 litres d’eau dans une grande marmite avec une petite poignée de gros sel.*

*Versez les tagliatelles à ébullition et faites cuire 10 à 12 minutes suivant les indications du paquet.*

*Pendant ce temps, découpez en petits dés le pain de mie.*

*Faites chauffez 2cuillères à soupe d’huile d’olive dans une petite poêle et faites rissoler les croutons.*

*Réservez.*

*Dans la grande poêle antiadhésive, faites chauffez le reste d’huile d’olive et faites-y revenir 3 minutes à feu vif le fenouil.*

*Ajoutez l’ail et les filets de sardines, poursuivez la cuisson 2 minutes à feu moyen.*

*Ajoutez une louche d’eau de cuisson des pâtes, les raisins secs, le safran et les olives.*

*Poivrez généreusement et faites cuire à frémissement pendant 3 minutes.*

*Égouttez les pâtes et mélangez-les à la sauce aux sardines.*

*Disposez dans un plat de service chaud, parsemez les croutons sur le dessus et zestez le citron.*

*Servez sans attendre.*

***Conseil :***

*Plat complet par excellence, facile et bon marché.*

*Achetez des sardines fraiches ou des filets de sardines c’est encore plus simple et cette recette est encore plus économique qu’avec des sardines à l’huile.*

*De surcroit la sardine fraiche est nettement moins calorique que celle à l’huile (voir côté forme)*

*Les siciliens comme les italiens ne proposent JAMAIS de parmesan dans les recettes aux poissons mais si vous n’avez pas d’italiens à votre table vous pouvez vous permettre de disposer sur la table des copeaux de parmesan.*

*Lorsque vous faites frire votre pain de mie en petits dés, retirez les une fois dorés de la poêle et disposez-les sur du papier absorbant.*

*Si vous les laissez dans la poêle ils continuent de cuire et finissent en morceaux de charbon (expérience vécue !)*

***Côté forme :***

*Avec sa chair semi-grasse, la sardine a un* ***apport calorique modéré****. Attention si vous la consommez en boîte plutôt que fraîche, sa valeur énergétique augmente.*

*Un peu plus de la moitié de ces lipides sont toutefois les fameux* ***Oméga 3*** *qui augmentent le "****bon cholestérol" et protègent notre système cardiovasculaire.***

*La sardine est* ***très bonne pour le squelette*** *grâce à sa richesse en* ***phosphore*** *, essentiel au* ***bon fonctionnement du tissu osseux****, et à sa teneur élevé en* ***calcium*** *.  
  
Autre atout important, elle fournit de la* ***vitamine B3*** *qui fait souvent défaut à notre alimentation et qui possède des* ***propriétés protectrices pour le système digestif.*** *Enfin elle aide à* ***lutter contre le stress****,**grâce à la quantité significative de* ***vitamine******B6*** *qu'elle apporte qui, en s'associant efficacement à un apport en* ***magnésium*** *intéressant,* ***renforce les cellules nerveuses****.*