

Papillotes de sardines farcies au chèvre frais et aux pignons

Servez des tomates avec ces sardines, car elles accompagnent parfaitement le fromage et les olives de la farce. Proposez-les confites ou poêlées ou, si vous disposez de peu de temps, simplement en salade.

- 1** Demandez au poissonnier d'écailler les sardines et de les vider. Retirez la tête et l'arête centrale en laissant les deux filets attachés. Rincez-les rapidement et séchez-les dans du papier absorbant.
- 2** Broyez grossièrement les pignons au robot électrique. Dénoyautez les olives et hachez-les très finement.
- 3** Écrasez le fromage à la fourchette dans un saladier. Ajoutez les pignons hachés, les olives et l'origan, salez et poivrez, puis malaxez pour obtenir un mélange homogène. Étalez un peu de cette farce sur chaque sardine et refermez-la.
- 4** Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Découpez autant de rectangles de papier sulfurisé que de sardines et étalez-les sur le plan de travail. Versez 1 cuillerée à café d'huile au centre de chacun et posez-y 1 sardine. Arrosez-la de quelques gouttes d'huile, salez et poivrez légèrement. Fermez hermétiquement les papillotes en repliant les bords du papier sulfurisé.
- 5** Placez-les sur la lèchefrite ou dans un plat à gratin, enfournez et faites cuire 8 à 10 minutes. Servez immédiatement.

POUR 4 PERSONNES

8 à 12 belles sardines selon la taille (environ 800 g au total)

200 g de fromage de chèvre frais

50 g d'olives noires

4 cuill. à soupe d'huile d'olive

1 cuill. à café d'origan

50 g de pignons

Sel et poivre du moulin