

# BRUSCHETTA À L'ANCHOÏADE ET SARDINES

---

PRÉPARATION : 30 minutes – CUISSON : 4 minutes – PRÊT EN : 34 minutes

Nb de personnes : 4 (soit une douzaine de tranches)

---

## INGRÉDIENTS

Une douzaine de tranches de pain complet

3 grosses tomates

Quelques feuilles de roquette

Quelques fèves fraîches

10 asperges vertes

Quelques filets de sardines marinés (une douzaine)

Quelques olives noires (une douzaine)

Quelques câpres (30 à 40)

Anchoïade :

50 g de filets d'anchois à l'huile d'olive

1 gousse d'ail

1 c. à café de câpres

Huile d'olive

1/2 c. à café de vinaigre de vin

Sel & poivre

---

## MÉTHODE DE PRÉPARATION

- Couper les tomates en deux, les épépiner et les tailler en petits dés. Saler, poivrer et les arroser d'un filet de vinaigre et d'un filet d'huile d'olive. Mélanger le tout. Laver la roquette et l'essorer.
- Laver les asperges puis les couper en tronçons (environ 3 cm). Les faire revenir à la poêle avec de l'huile d'olive pendant 4 à 5 min selon la grosseur (ils doivent rester un peu fermes).
- Écosser et peler les fèves.
- Égoutter et tailler les filets de sardines en lamelles.
- Tailler les olives noires en rondelles.
- Préparer l'anchoïade :
  - Mixer les filets d'anchois, l'ail pelé et dégermé, ainsi que les câpres. Monter comme une mayonnaise à la cuillère en bois ou avec un petit fouet en versant 10 cl d'huile d'olive en filet.
  - Poivrer et ajouter 1/2 cuillère à café de vinaigre. La sauce doit avoir la consistance d'une pommade, l'allonger avec un peu plus d'huile si elle est trop pâteuse.
- Griller les tranches de pain au toaster (ou sous le gril du four). Les tartiner d'une fine couche d'anchoïade. Ajouter des dés de tomates, quelques fèves, quelques tronçons d'asperges, quelques câpres, quelques lamelles de filets de sardine marinés, pour finir par la roquette.