



SARDELLE MARINATE IN SAOR

(Sardines marinées en sauce)

(Extrait du livre « La cucina veneta di mare »)

Ingrédients:

- 600g de sardines fraîches	- 1/2 verre de vin blanc sec
- Farine (selon besoin)	- 40g de pignons de pin
- 3 oignons	- 40g de raisins secs
- 2 dl d'huile d'olive	- Sel et poivre
- 1/2 verre de vinaigre blanc	

Préparation:

- Laver les poissons et privez-les des écailles et des viscères
- Enfarinez-les et faites-les frire dans l'huile bouillante en les tournant sur les deux cotés
- A peine frits, en les prenant avec une passoire, égouttez-les et transférez-les dans un plat de cuisson rectangulaire, en les disposant cote à cote, tous dans le même sens
- A la fin de la friture, faire frire dans l'huile utilisée, les oignons, découpés très finement
- Laissez-les bien flétrir; puis, avant qu'ils commencent à se colorer, arrosez-les avec le vinaigre et le vin
- Ajouter les pignons de pins et les raisins secs
- Saler et saupoudrer de poivre
- Verser la sauce chaude sur le poisson et faire mariner (même deux jours) avant de servir.

Nota : *L'utilisation de cuisiner les poissons et l'ideb es conserver sous vinaigre est ancienne, et est dictée par le besoin de conserver longtemps la nourriture, en la préservant contre sa détérioration. La nourriture « in saor », en fait, peut être dégustée après plusieurs jours, en la conservant au frais, et avoir gagné, entre autres, même un meilleur goût. L'origine de la coutume de préparer la nourriture « in saor » est témoignée dans une page du 14ème - 15ème siècle, présente dans le livre « Libro per cuoco » d'un écrivain Anonyme vénitien, qui la décrit comme « cisame de pesse » (sauce aigre - douce pour les poissons).*