

# PATES AUX SARDINES COMME EN SICILE

Ces **pâtes aux sardines à la sicilienne** (*pasta con le sarde*) sont une merveille, une alchimie de saveurs, de parfums.

Bon d'accord, mais à part les pâtes et les sardines qu'y a-t-il ? Des raisins secs, du safran (mettez-le, il reste très délicat mais sans ce n'est pas pareil), des pignons et... du fenouil sauvage ! Il y a l'influence arabe, espagnole et des éléments profondément locaux et italiens dans ce plat. Cela faisait longtemps que je souhaitais vous le proposer et puis l'autre jour au marché j'ai trouvé des superbes sardines de Méditerranée mais surtout... ce fameux fenouil ! Je me suis dite que c'était le destin et ces pâtes ont été notre déjeuner. Le secret pour avoir un plat parfumé et finalement léger (après comme toujours il y a des petites variations familiales) est de se procurer de bonnes sardines, ne pas les faire frire mais juste cuire très peu et avoir la main légère sur l'huile en s'aidant de l'eau de cuisson des pâtes. Nous nous sommes régalés tout en voyageant ! Peut-être que cela vous fera le même effet...

## PATES AUX SARDINES COMME EN SICILE

**Pâtes aux sardines comme en Sicile** (*pasta con le sarde*) pour 4 personnes (si c'est un plat unique et vous avez de l'appétit augmentez de 1/3 les quantités)

Préparation : 15 min Cuisson : 15 min

600-700 g de **sardines** si possible de Méditerranée extra fraîches (ou 350-400 g de filet) ou à défaut des filets surgelés

320-340 g de **pâtes** longues type bucatini ou spaghetti

30 g de **pignons** de pin de Méditerranée

30 g de **raisins** secs

3 pistils de safran

2 filets d'anchois à l'huile d'olive

1 càs de pluches de fenouil (ou, dans l'idéal, 5-6 pluches de fenouil sauvage) ou, à défaut 3-4 graines de fenouil (voire plus si l'on aime)

1 oignon jaune

huile d'olive vierge extra

sel et poivre

1. Laver les sardines sous l'eau froide et les gratter très délicatement (sans retirer la peau), coupez la tête, la queue et la nageoire dorsale. Ouvrir dans le sens de la longueur et retirer les abats (toujours sous l'eau). C'est plus simple qu'il n'y paraît car la tête et les abats partent facilement. Garder de côté les filets (et jeter le reste).

2. Tremper les raisins dans de l'eau tiède 10 min. Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon émincé avec 5 càs d'huile et une louche d'eau. Porter à frémissement puis laisser cuire à feu doux pendant 5 minutes. Ajouter le safran dilué dans un càs d'eau, le fenouil, les anchois, les pignons et les raisins égouttés. Saler et poivrer et laisser cuire 3 minutes. Ajouter ensuite les sardines, 2 càs d'eau de cuisson (voire le double) des pâtes et laissez cuire 5 minutes.

3. Pendant ce temps, portez à ébullition une grande quantité d'eau dans une grande casserole. La saler puis y plonger les pâtes. Laissez cuire le temps indiqué sur le paquet en ayant soin de mélanger régulièrement. Égoutter les pâtes avec un peu d'eau de cuisson, les plonger dans la sauce et mélanger de manière à les enrober. Servir bien chaud de suite avec un filet (généreux) d'huile d'olive.

**Conseils : Conservation** : les pâtes comme toujours (surtout ce genre) sont un plat minute à déguster tout juste préparé (autrement les pâtes seront plus molles et l'ensemble plus sec et beaucoup moins savoureux). En revanche, la sauce peut être préparée 2 à 3 heures à l'avance. Il suffira de la réchauffer légèrement, la diluer avec un peu d'eau de cuisson et puis ajouter un peu d'huile.