



## Sardines fraîches de Saint Gilles Croix de Vie

---

Pour 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 10 minutes

Ingrédients :

- 2 douzaines et demi de sardines fraîches
- Beurre
- Huile
- Farine

Les sardines de taille moyenne doivent être de préférence grillées, 3 minutes de chaque côté si les braises sont assez chaudes.

Les sardines de petite taille (« petites sablaises ») sont meilleures frites.

Les nettoyer, essuyer, fariner et les frire à la poêle dans un mélange mi-huile, mi-beurre.

10 minutes de cuisson suffisent ; elles doivent être bien dorées.

Saler au moment de servir.