



**Mes commissions pour 6 personnes :**

- 4 boîtes de sardines à l'huile d'olive ou à la tomate
- Persil
- Huile d'olive
- Cébette ou petit oignon blanc
- 4 gros oignons blonds
- Poivre
- Fleur de sel
- 3 tomates bien mûres
- 1 échalote
- Thym

**La préparation :**

- Emincer finement les 4 oignons blonds et les faire revenir au Wok dans un peu d'huile d'olive à température très basse pour qu'ils restent blonds et tendres.
- Hacher menu les sardines entières, arêtes comprises.
- Ajouter la cebette ou l'oignons blanc finement émincé, le persil haché, l'huile d'olive, sel si

nécessaire, un tour de poivre.

- Préparer la sauce tomate : passer au four les 4 tomates coupés en 4, l'échalote émincée, 1 filet d'huile d'olive, sel, poivre et thym durant 30 min à feu moyen.
- Si ce n'est pas la saison des tomates ou si vous n'avez pas le temps de faire la sauce tomate, prendre 2 boîtes de sardine à la tomate au lieu de 4 boîtes de sardines à l'huile d'olive.
  
- Quand la tomate est légèrement grillée, passer le tout au blender puis au chinois.
- Ajouter la sauce tomate aux sardines hachées et écrasées.
- Malaxer le tout et vérifier l'assaisonnement.
- Dresser dans des coupelles et petites assiettes un lit d'oignons blonds et un petit dôme de tapenade de sardines.
- Finir avec une giclée d'huile d'olive.