



LA BELLE VIE

**Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux**

Pâtes aux sardines & fenouil, chapelure crouillante

 Pour 2 personnes Très facile 35 min**3.19€** La portion (prix indicatif)

Avec cette recette, direction la Sicile ! On a choisi dans cette recette les traditionnelles mafalda (mafaldina) : des pâtes longues, épaisses et dentelées. Vous aurez besoin d'huile d'olive et si vous aimez, d'origan. Vous pouvez aussi servir avec un trait de jus de citron.

Les ingrédients

- **150 g** de Pâte Mafaldine
- **1 pièce** de Fenouil
- **3 gousse** de Ail
- **3 pièce** de Filet d'anchois à l'huile
- **135 g** de Sardine entière à l'huile
- **10 g** de Raisin sec
- **10 g** de Pignon de pin
- **50 g** de Chapelure fine
- **2 c à c** de Purée de tomate
- **2 brin** de Persil plat frais
- **1 pièce** de Piment rouge séché

Étapes de préparation

**Préparation : 15 min****Cuisson : 20 min****Attente : 0 min**

La préparation de la chapelure

- 1 Dans un bol de mixeur, mettez 1 càs d'huile, les feuilles de 2 brins de persil, 1 gousse d'ail épluché, du sel et 2 càc de pulpe de tomates. Mixez pour obtenir une pâte lisse.

Facultatif : ajoutez ½ càc d'origan séché si vous en avez.

- 2 Transvasez dans un bol avec 50 g de chapelure et mélangez pour homogénéiser.
- 3 Faites chauffer une poêle à feu moyen. Quand elle est bien chaude, faites-y toaster le mélange de chapelure. Mélangez pendant la cuisson pour éviter que la chapelure ne brûle.
- 4 Après 3 - 4 min, la chapelure est sèche et croustillante. Mettez de côté dans un bol.

La préparation des pâtes

- 5 Portez un grand volume d'eau salée à ébullition pour cuire les pâtes.
- 6 Pendant ce temps, coupez les branches d'un fenouil (avec les pluches) en fines rondelles.
- 7 Hachez 2 gousses d'ail finement.
- 8 Quand l'eau bout, faites cuire 150 g de pâtes selon les instructions indiquées sur le paquet. Cassez-les en deux si besoin.
- 9 En parallèle, mettez un fond d'eau dans une poêle large et ajoutez les rondelles de fenouil. Faites-les cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Mettez les rondelles de fenouil de côté.
- 10 Dans la même poêle, chauffez 2 à 3 càs d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez ensuite 2 gousses d'ail haché, 1 piment sec et 3 filets d'anchois. Faites cuire 1 min en écrasant les anchois pour former une pâte.
- 11 Ajoutez 10 g de pignons de pin et dorez-les.
- 12 Ajoutez 10 g de raisins secs, le fenouil cuit et 135 g de sardines. Laissez cuire 3 min.
- 13 Ajoutez les pâtes cuites dans la sauce avec une louche d'eau de cuisson. Mélangez. Faites cuire jusqu'à ce que la sauce réduise et enrobe les pâtes (quelques minutes).
- 14 Servez avec la chapelure.

Optionnel : arrosez d'un trait de jus de citron.