LA BELLE VIE | Tous les ingrédients pour passer derrière les fourneaux

Pâtes aux sardines & fenouil, chapelure croustillante

Pour 2 personnes | **Très facile**

35 min | **3.03€ 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 seché

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.