

Sardines ou Chinchards en papillotes à la tomate



1 kilo de sardines fraîches ou Chinchards
1 bouquet de persil
2 gousses d'ail
1 coup de vinaigre de vin
1 cuillère à café de poivre
2 tomates mûres ou concassées
3 cuillères à soupe d'huile d'olive
sel
poivre

Coupez les têtes des poissons, ouvrez-les pour les vider puis retirez-en l'arête central. Rincez-les sous l'eau froide. Aplatissez-les. Déposez vos sardines sur une feuille d'alu.

Disposez des tranches de tomates fraîches ou de la tomate concassée en boîte sur les sardines. Hachez le persil et l'ail au couteau, mettez dans un bol et versez de l'huile d'olive et une cuillère à café de vinaigre de vin, du sel et du poivre et mélangez. Disposez le mélange sur les tomates. Formez vos papillotes et cuire au barbecue.