

Sardines en Papillote

Pour 6 personnes :

- **24 sardines fraîches**
- **12 feuilles de papier aluminium**
- **2 gros oignons émincés**
- **1 citron non traité**
- **du beurre salé**
- **de l'huile d'olive**
- **des branches de thym**
- **du poivre**

1. Préchauffer le four à 200° en chaleur tournante.
2. Sur une feuille de papier d'aluminium, déposer 2 sardines.
3. Déposer sur celles-ci de l'oignon émincé puis arroser avec un filet d'huile d'olive.
4. Assaisonner avec le poivre puis déposer une tranche de citron coupée en deux ainsi que des brins de thym.
Terminer en déposant une noix de beurre salé entre les deux demis tranches de citron.
5. Replier la feuille de papier d'aluminium en papillote.
6. Déposer les papillotes sur une plaque de cuisson puis enfourner pour 30 minutes de cuisson : c'est prêt !
□

□ Ces délicieuses sardines se dégusteront telles quelles ou bien avec une bonne mayonnaise maison !
([Recette ici !](#)) □



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !



Les Zézettes de Sète

Pour une trentaine de Zézettes :

- **550 g de farine tamisée**
- **150 g de sucre en poudre**
- **15 cl (ou 150 g) de muscat (de Frontignan de préférence pour garder l'authenticité de la recette)**
- **15 cl (ou 150 g) d'huile d'olive**
- **2 cuillères à soupe de fleur d'oranger**

- **1 cuillère à café d'extrait ou poudre de vanille**
- **1 sachet de levure chimique**

1. Préchauffer le four à 180° en chaleur tournante.
2. Dans un saladier, mélanger le sucre en poudre avec le muscat, la fleur d'oranger, l'huile et la vanille.
3. Dans un autre saladier, mélanger la farine tamisée avec la levure.
4. Verser petit à petit le premier mélange liquide dans le second jusqu'à obtenir une boule de pâte.
5. Découper un petit morceau de pâte puis former un boudin aux extrémités pointues.
6. Rouler le boudin dans du sucre en poudre puis disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
7. Renouveler les opérations jusqu'à remplir la plaque.
8. Enfourner pour 25 minutes de cuisson jusqu'à ce que les Zézettes soient bien dorées : c'est prêt ! ☐

☐ Laisser refroidir les Zézettes à la sortie du four avant dégustation. Idéales pour l'heure du café ou du thé, elles se feront dévorer en un éclair ! ☐



Je vous souhaite une bonne réalisation et une bonne dégustation !

