

## Anchois marinés



Apéritifs et amuses bouches **Moyen**

**Pour** : 4 personnes

**Préparation** : 45 mn

**Repos** : 15 h

*Une recette idéale pour les apéros d'été.*

### Ingrédients

- 500 g d'anchois
- 500 cl d'eau bien froide
- 300 cl de vinaigre blanc
- 80 g de gros sel
- 1 feuille de laurier
- 3 branche de thym
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de persil
- huile d'olive

### Préparation

- 1 Réunir dans un saladier le sel, l'eau, le vinaigre, le laurier pulvérisé et les branches de thym. Dissoudre le sel et réserver au frais.
- 2 Rincer à grande eau les anchois. Prendre un anchois avec la main gauche, appuyer délicatement jusqu'à ce que vous sentiez l'arête centrale. Avec la main droite, tirer délicatement sur les filets vers le haut pour les détacher progressivement de l'arête centrale, (c'est un coup à prendre) puis toujours avec les mains séparer les deux filets en enlevant l'épine dorsale. Rincer à grande eau à plusieurs reprises, égoutter.
- 3 Mettre dans le mélange eau-vinaigre et laisser mariner 8 à 10 heures. L'acidité du vinaigre permet de "cuire" les anchois et le sel de raffermir leur chair. Egoutter les anchois Hacher l'ail et le persil.
- 4 Mettre un peu d'huile d'olive dans un plat et un peu d'ail et de persil haché. Ajouter une couche de filets d'anchois, puis ajouter un peu d'huile, de l'ail et du persil haché. Répéter l'opération et laisser mariner.

Proposé par



**celine**

cerise est mon pseudo, j'aime cuisiner, les animaux, la lecture culinaire, la nature, les gens sincères bien que ne puisse pas être à 100 pour 100, la paix entre les personnes, exploser de rire, les étoiles, être coucher sur l'herbes avec mes animaux et ma fille mon maris.

[Consulter son profil et ses recettes](#)

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

