

## Massimiliano Amadeo

### Croûton de polenta moulue sur pierre avec des sardines séchées traditionnelles du lac d'Iseo (Presidio Slow Food)

#### Ingrédients

##### Pour 4 personnes

4 filets de sardines séchées du Lac d'Iseo (agone)  
200 gr de mie de pain complet  
30 gr de biscuits amaretti émiettés  
1 cuillère de Parmiggiano Reggiano  
½ filet d'anchois  
zeste de citron râpé  
1 feuille de sauge  
sel  
huile d'olive extra vierge.

#### Préparation

Mélanger le pain, les amaretti, le parmesan et l'anchois. Ajouter du fond de légumes bouillant et mélanger.

Farcir les filets de sardine avec cette préparation, ajouter sel, poivre, zeste de citron, la sauge et un peu de beurre.

Mettre au four à 150 C° pour 10-15 minutes.

#### Ancienne technique de pêche et de conservation

Après avoir été pêchées et laissées à reposer 48 heures dans le sel, les sardines sont séchées pendant environ un mois dans des locaux sombres et ventilés. Elles sont ensuite disposées dans des conteneurs, pressées pour en extraire la graisse et recouvertes d'huile d'olive. Elles restent ensuite dans des tonneaux pendant au moins quatre mois. La Sentinelle propose de valoriser cette technique ancienne de pêche et de conservation, en promouvant la production locale.



Da Mimmo  
Via Bartolomeo Colleoni  
17 - 24129 Bergamo (ITALIE)



Slow Food®CH