



Anchoïade

Ingrédients :

**200 grammes d'anchois de Cotlliure,
2 gousses d'ail,
1 cuillère à café de vinaigre,
Poivre,
15 cl d'huile d'olive,
Tranches de pain.**

Préparation :

Dessalez les anchois à l'eau claire.

Séchez-les sur du papier absorbant.

Levez les filets. Pour cela, ouvrez les anchois dans le sens de la longueur, puis enlevez la colonne centrale et la queue.

Dans un mortier, pilez les filets d'anchois avec l'ail, le vinaigre et le poivre. Transformez le tout en pommade (pâte homogène) en versant l'huile d'olive en filet, battez à la fourchette pour émulsionner le tout.

Étalez sur les tranches de pain que vous aurez fait griller auparavant, ou dégustez avec des pommes de terre vapeur, ou légumes grillés.

Anxovada

Ingredients:

200 grams d'anxoves de Cotlliure,

2 dents d'all,

1 culleradeta de vinagre,

pebre,

15 cl. d'oli d'oliva,

Llesques de pa.

Preparació:

Treure la sal de les anxoves amb aigua clara.

Assecar-les sobre paper de cuina absorbent.

Feu els filets. Per fer això, obriu les anxoves longitudinalment, després traieu la columna central i la cua.

En un morter, afegiu els filets d'anxova amb l'all, el vinagre i el pebre.

Convertiu-ho tot en unguent (pasta homogènia) abocant l'oli d'oliva en rajolí, batre amb una forquilla per emulsionar-ho tot.

Esteneu la pasta sobre les llesques de pa prèviament torrades o bé gaudiu-la amb patates al vapor o verdures a la graella.

Bon profit!

