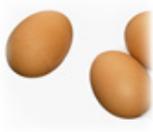


Œufs au plat au four

Ingrédients



des Oeufs

+



des Sardines

+



des Champignons

Recette

Ouvrez la boîte de sardines, conservez l'huile puis écrasez les sardines à l'aide d'une fourchette.

Préchauffez votre four à 180°C.

Retirez le pied terreux de vos champignons puis nettoyez-les à l'aide d'un torchon humide ou en les passant très rapidement sous l'eau.

Séchez-les sur du papier absorbant ou sur un torchon propre.

Coupez-les en tranches ou en morceaux, selon le type de champignons.

Faites chauffer dans une poêle un peu de beurre et un peu d'huile d'olive.

Ajoutez les champignons et faites-les revenir sur feu vif, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Salez, poivrez, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Badigeonnez des plats individuels à œufs ou un plat à gratin avec du beurre fondu, en vous servant d'un pinceau.

Cassez un œuf dans chaque plat individuel ou plusieurs œufs dans le plat à gratin, en les espaçant bien.

Ajoutez les champignons et les sardines sur toute la surface.

Enfournez pour 8 minutes environ, selon le degré de cuisson désiré.

Astuce 1

Si vous avez de l'ail, ajoutez une gousse d'ail pelée et juste écrasée avec le plat d'un couteau, avant d'ajouter les champignons puis retirez-la en fin de cuisson.