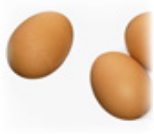


Omelette aux sardines et à la sauce tomate

Ingrédients



des Oeufs

+



des Sardines

+



de la Sauce Tomate

Recette

Préchauffez votre four à 200°C. Ouvrez la boîte de sardines, conservez l'huile pour une utilisation future puis écrasez les sardines à l'aide d'une fourchette.

Cassez les œufs et battez-les légèrement à l'aide d'une fourchette. Ajoutez un peu de sauce tomate, salez et poivrez. Faites fondre du beurre dans une poêle ou dans une sauteuse pouvant aller au four. Versez les œufs et faites chauffer sur feu moyen. Dès que les bords sont pris, ajoutez les sardines sur toute la surface. Enfourez pour 8 minutes en surveillant la cuisson au bout de 5 minutes, selon si vous aimez l'omelette plus ou moins baveuse.

Servez en ajoutant éventuellement des herbes fraîches ciselées.