

Oeufs brouillés à la tomate et aux sardines

Ingrédients



des Tomates

+



des Sardines

+



des Oeufs

Recette

Pelez les tomates, retirez leur pédoncule, coupez-les en deux, retirez graines et jus et coupez la chair en petits dés.

Ouvrez la boîte de sardines, conservez l'huile puis coupez les sardines en morceaux.

Cassez les oeufs dans un bol, salez puis battez-les à l'aide d'une fourchette.

Faites fondre du beurre dans une sauteuse, sur feu doux. Ajoutez les oeufs puis faites-les cuire en remuant constamment, tout en grattant bien le fond de la casserole.

Lorsqu'ils sont cuits, retirez la casserole du feu.

Poivrez puis mélangez à nouveau.

Versez les oeufs brouillés dans les assiettes. Ajoutez les dés de tomates, les morceaux de sardines puis servez.

Astuce 1

Vous pouvez ajouter un peu de crème fraîche aux œufs brouillés, hors du feu, afin de les rendre encore plus moelleux.