

Sardines gratinées au four dans leur boîte

Ingrédients



Sardines

+



Tomates

+



Moutarde

Recette

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

Lavez les tomates, retirez leur pédoncule et coupez la chair en petits cubes.

Mélangez les sardines, les tomates et la moutarde.

Salez, poivrez et mélangez à nouveau.

Remplissez des boîtes de sardines, préalablement lavées, avec ce mélange.

Saupoudrez la surface avec de la biscotte écrasée ou de la mie de pain rassis mixée, puis enfournez dans un four préchauffé à 2110°C.

Faites cuire jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Servez.