

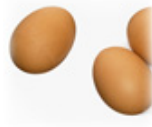
Omelette aux sardines et à la salade

Ingrédients



Sardines

+



Oeufs

+



Salade

Recette

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

Lavez votre salade puis séchez-la.

Préparez une vinaigrette à base de l'huile des sardines, de vinaigre, de sel et de poivre du moulin.

Préchauffez votre four à 200°C. Cassez les œufs, battez-les légèrement à l'aide d'une fourchette, 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.

Versez la salade dans un saladier, ajoutez la vinaigrette, mélangez bien et servez avec l'omelette.