

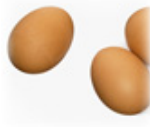
Omelette aux sardines et à la moutarde

Ingrédients



Sardines

+



Oeufs

+



Moutarde

Recette

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

Préchauffez votre four à 200°C. Cassez les œufs, ajoutez un peu de moutarde puis 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. Enfournez pour 8 minutes en surveillant la cuisson au bout de 5 minutes, selon si vous aimez l'omelette plus ou moins baveuse.

Servez.