

Crumble aux sardines et courgettes



45 min



4 personnes

Ingrédients

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive vierge extra
- 3 courgettes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 100g de farine
- 70g de beurre
- 50g de parmesan
- Huile d'olive

Réalisée avec



Préparation

- Préchauffez votre four à 180°.
- Faites revenir les sardines émiettées à la poêle puis réservez.
- Faites revenir à la poêle un oignon émincé, une gousse d'ail et les courgettes coupées en dés dans un filet d'huile d'olive.
- Mélangez les sardines à la préparation, puis étalez le tout dans un plat à gratin.
- Dans un saladier ajoutez la farine, le beurre et le parmesan, puis mélangez à la main.
- Déposez la préparation dans le plat à gratin.
- Enfournez 25 minutes et dégustez !