

Omelette aux sardines



15 min



2 personnes

Ingrédients

- 2 boîtes de sardines à l'huile d'olive vierge extra
- 5 oeufs
- 10g de beurre
- Ciboulette
- Sel
- Poivre

Réalisée avec



Préparation

- Préchauffer votre four à 180°.
- Dans un bol égoutter et émietter les sardines.
- Dans un saladier battre les œufs, et y ajouter quelques brins de ciboulette ciselés, du sel et du poivre.
- Faire fondre une noisette de beurre dans une poêle à faire revenir les sardines pendant 2-3 minutes.
- Ajouter les œufs et laisser cuire la préparation pendant 5 à 10 minutes.
- Déguster avec un peu de salade verte !