

Tartines aux sardines & œuf mollet



15 min  2 pers.

Ingrédients

- 1 boîte de sardines piquantes à l'huile d'olive
- 2 tranches de pain de campagne
- 2 oeufs
- Asperges
- Fromage frais
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

Réalisée avec



Préparation

- Toastez quelques tranches de bon pain de campagne.
- Faites revenir des asperges vertes dans la longueur, 5 minutes à la poêle avec un filet d'huile d'olive.
- Plongez les œufs dans de l'eau frémissante pendant 6 minutes pour obtenir un cœur mollet, puis passez-les sous l'eau froide et égalez-les doucement.
- Tartinez les tranches de pain de fromage frais si vous le souhaitez.
- Disposez dessus les asperges poêlées, l'œuf coupé en deux, et quelques morceaux de sardines.
- Salez, poivrez et dégustez !