

ŒUFS FARCIS À LA SARDINE

Février 2004 (Actualisé en février 2017)

Ingrédients (4 personnes) :

- ★ 1 boîte de sardines à l'huile d'olive (115 g)
- ★ 4 œufs
- ★ 1 cuillère à soupe de faisselle égouttée
- ★ 1 échalote
- ★ 1 tranche de pain de mie
- ★ 10 cl de lait demi-écrémé
- ★ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ★ 2 brins de persil
- ★ 2 cuillères à soupe de chapelure
- ★ 1 cuillère à café de feuilles de thym frais
- ★ Sel fin, poivre du moulin

Ustensiles : Plat à four, Casserole, Saladier

Préparation : 20 mn

Préchauffage : 10 mn

Cuisson : 20 mn

Difficulté : Facile

Coût (indicatif) : 2,75 € (soit 0,69 € par personne)



Recette :

Faire cuire les œufs 10 minutes dans de l'eau bouillante. Peler l'échalote et la hacher finement. Ciseler le persil finement. Mettre à tremper le pain de mie dans un bol avec le lait. Ouvrir la boîte de sardines, extraire deux de celles-ci, les ouvrir en deux et éliminer l'arête centrale. Égoutter les œufs, les laisser refroidir, les écarter et les couper en deux. Oter les jaunes délicatement et les mettre dans un saladier, réserver les blancs. Préchauffer le four à 210°C (Thermostat 7). Dans le saladier ajouter aux jaunes, le pain de mie pressé et égoutté, les sardines désarêtées, l'échalote, le persil, la faisselle et une cuillère à café de l'huile de la boîte de sardines; saler et poivrer. Écraser le tout à la fourchette pour obtenir un mélange homogène.

Remplir les blancs largement avec cette préparation, en formant des dômes bien bombés. Mélanger chapelure et thym, et saupoudrer les œufs de ce mélange. Huiler un plat à four avec l'huile d'olive, disposer les œufs garnis et mettre à four chaud 10 minutes en contrôlant régulièrement la cuisson. Servir aussitôt.

Boisson :

Un vin gris du Languedoc servi à 10°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.