

Omelette au choix !!!



Ingrédients – Convives : 2 – Préparation : 10 min – Cuisson : omelette et autres : 15 min



6 oeufs



2 càs huile olive



Persil ciselé



Huile pimentée



Salade

Les choix – Ici, non représentés : Champignons, asperges, tomates, crevettes, thon etc.



70g Lardons



1 Oignon



1 Poivron



1 PDT ferme



Fromage râpé

Préparation

1. Battre 6 œufs avec une fourchette dans un saladier.
2. Poivrer de 5 tours du moulin.
3. Saler légèrement – Laisser faire les convives.
4. Option : Vous pouvez rajouter ½ càc d'herbes de Provence.
5. Option : Vous pouvez rajouter ½ càc d'huile pimentée « maison »
6. Préparer votre salade d'accompagnement
 - a. L'effeuiller, la laver dans une eau légèrement vinaigrée, l'essorer
 - b. Disposer dans les assiettes
7. Préparer l'accompagnement, de votre choix, à incorporer dans l'omelette :
 - a. Faire dorer 70g de lardons dans une poêle sans huile.
 - b. Faire blondir les oignons émincés dans une poêle huilée.
 - c. Faire revenir les poivrons émincés dans une poêle huilée.
 - d. Faire sauter les 2 pommes de terre coupées en petits dés dans une poêle huilée.
 - e. Râper du fromage frais (Comté ou emmental... mais surtout pas de râpé industriel)
8. Incorporer votre choix dans l'omelette. Remuer.
9. Faire chauffer une poêle à feu vif, avec un fond d'huile d'olive.
10. Verser votre omelette dans la poêle. Remuer le tout 10 sec., Laisser cuire 3 min.
11. Avec une spatule, retourner une moitié de l'omelette sur l'autre.
12. Laisser cuire 1 min, puis éteindre le feu. Servir sur les feuilles de salade.
13. Compléter avec : PDT sautées, pâtes, haricots verts... suivant votre inspiration !

* * * 1^{er} Déc. 2019 * * *