

Omelette espagnole aux 3 légumes - revisitée



Les 3 légumes précuits



Le service (en vrac !)

Ingrédients – Convives : 2 – Prépa. : 20 min – Cuissons : légumes 20 min, omelette 2*5 min



6 œufs



1 courgette



1 aubergine



1 poivron vert



1 oignon saucier



Huile d'olive



Poivre & sel



Option : Herbes

Préparation

1. Éplucher, rincer, égoutter et émincer les légumes en petits dés.
2. Les faire frire dans un fond d'huile d'olive. Commencer par le poivron 5 min.
3. Rajouter les autres légumes pour 5 min chacun, oignon, courgettes puis aubergine.
4. Laisser refroidir vos légumes. Réserver.
5. Casser vos 6 œufs et les battre en omelette dans un récipient.
6. Option 1 : Rajouter une pincée d'herbes de Provence. Saler léger et poivrer modéré.
7. Mélanger les légumes frits refroidis avec les œufs.
8. Option 2 : Rajouter une pincée de piments d'Espelette, remuer.
9. Laisser reposer au moins 30 min pour que les légumes absorbent les œufs.
10. Faire chauffer à feu vif un film d'huile d'olive dans une poêle.
11. Verser le mélange légumes - omelette, baisser le feu. Laisser cuire 5 min.
12. Quand l'omelette glisse dans la poêle, la retourner et la cuire 5 min, toujours à feu doux.
13. Plier une moitié vers le centre, puis l'autre moitié vers le centre.
14. Finir par plier votre omelette en deux. Laisser reposer 3 min.
15. Servir chaud avec une pointe de persil par dessus.

* * * 30 juin 2020 * * *