Omelette

Recette de Flore

Réalisation : moins de 30 minutes

Pour une omelette encore plus rapide, vous pouvez très bien ne mettre que des oeufs, un peu de sel et poivre et quelques herbes - idem pour la version vegan.
Vous pouvez aussi faire des oeufs brouillés de la même façon, en mélangeant au moment ou vous ajoutez les oeufs, avec ou sans oignons, légumes et fromage.

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 4 oeufs
- 1 petit oignon
- 2 CS de fromage râpé au choix : gruyère, parmesan...
- Quelques légumes au choix (champignons, poivrons, tomates, épinards...)
- Herbes au choix : persil, herbes de Provence...
- Sel et poivre
- Un peu de beurre

Préparation

1. Casser les oeufs dans un bol et les battre en omelette. Ajouter le fromage râpé, les herbes, saler et poivrer
2. Couper l'oignons et le faire revenir dans une poêle avec un peu de beurre
3. Ajouter les légumes coupés en morceaux et laisser cuire jusqu'à la cuisson désirée
4. Faire en sorte que les légumes soient répartis équitablement dans la poêle et ajouter les oeufs de sorte à ce qu'ils recouvrent le reste
5. Laisser cuire quelques minutes, pour que le dessous soit bien doré et le dessus un peu coulant ; plier l'omelette en deux et servir

Version vegan

Pour 2 personnes

- 200 g de tofu soyeux
- 3 CS de farine de pois chiche
- 1 CS de fécule
- 1 CS d'huile d'olive
- Epices à choix : curcuma (pour la couleur), ail en poudre...
- Sel et poivre

Vous pouvez trouver du tofu au *Bocal Local* et de la farine de pois chiche à l'*Épicerie du Marché*

Préparation

1. Mixer tous les ingrédients, jusqu'à obtenir une consistance homogène
2. Faire chauffer l'huile dans une poêle, verser la pâte et étaler uniformément avec une spatule
3. Cuire jusqu'à ce que le dessus ne brille plus (3-4 minutes) ; retourner et cuire 1 minute de plus

Vous pouvez également commencer par cuire des légumes et couler la pâte par dessus, ou simplement garnir l'omelette après l'avoir cuite !

Source : Interpétations culinaires
http://interpretations-culinaires.fr/2012/01/15/tofumelette-tofu-omelet/