Omelette aux tomates séchées et à l'ail des ours

“ Un petit plat très simple et rapide à réaliser. J’ai oublié les choux de Bruxelles au frigo. Pour cette raison, ils ont un peu jaunis mais sont quand même restés fermes. ”

Les Ingrédients :

(Pour 2 personnes) *:*

- 2 tomates séchées à l’huile
- 8 feuilles d’ail des ours
- 4 œufs
- 4 c. à soupe de lait de chèvre
- 50 g de chèvre frais
- Huile d’olive
- Sel et poivre

Les Étapes :

Hachez les tomates séchées. Rincez, asséchez puis ciselez les feuilles d’ail des ours. Réservez.

Battez les œufs en mousse, ajoutez le lait de chèvre et battez le tout énergiquement. Assaisonnez. Versez ce mélange d’œufs dans une grande poêle anti-adhésive que vous aurez préchauffée à moyenne-haute température avec un filet d’huile d’olive. Ajoutez les tomates séchées et la moitié des feuilles d’ail des ours.

Réduisez le feu puis laissez cuire jusqu’à ce que le fond soit doré et le dessus encore bien baveux.

Déposez le fromage de chèvre et les feuilles ciselées. Pliez l’omelette en deux et servez aussitôt avec du pain.

Et Que Dire De Plus ?

→ Remplacez le lait de chèvre par du lait de vache et le fromage de chèvre par du pecorino ou du parmesan.

→ Tout savoir sur l’ail des ours.

© Les Papilles Estomaquées... 2014