

Omelette à l'oseille, fêta, tomates séchées et fleurs ciboulette et d'ail des ours



“ En mon absence, l'oseille a quintupler de volume au jardin. On a dévoré cette omelette extra-moelleuse avec les [ultimes et vrais bagels au sésame juifs que j'ai ramenés de Montréal.](#)”

Les Ingrédients :

(Pour 2 à 3 personnes) :

- 6 œufs
- 1 belle poignée d'[oseille](#)
- 4 à 6 [fleurs](#) de [ciboulette](#)
- 1 petites poignée de fleurs d'[ail des ours](#)
- 6 [tomates](#) séchées
- 100 g de fêta
- 100 ml de crème fraîche épaisse
- Huile d'olive
- Poivre

Les Étapes :

Coupez les tomates séchées en fines languettes. Réservez.

Émiettez la fêta. Réservez.

Battez vigoureusement les œufs. Une fois bien mousseux, incorporez la crème tout en battant énergiquement. Poivrez. Réservez.

Rincez l'oseille. Hachez-la puis faites-la cuire à feu doux dans une poêle anti-adhésive additionnée d'un filet d'huile d'olive. Une fois l'oseille tombée (*elle deviendra plus foncée*), versez les œufs à la crème dans la poêle. Répartissez la fêta émiettée avec les tomates séchées sur les œufs. Procédez de même avec les fleurs de ciboulette et d'ail des ours.

Posez un couvercle et laissez cuire sur feu modéré pendant 10 minutes. Vérifiez la cuisson et servez lorsque vous jugerez la cuisson à votre goût. *Le temps de cuisson dépendra de la taille de votre poêle et de la qualité de celle-ci.*

Dégustez.

Et Que Dire De Plus ?

- Les mêmes ingrédients en version tarte : [Quiche à l'oseille, ciboulette, tomates séchées et fêta.](#)
- Remplacez les fleurs d'ail des ours et de ciboulette par une petite botte de ciboulette.
- Ne salez pas, la fêta l'est suffisamment.

© Les Papilles Estomaquées... 2014

papillesestomaquees.fr/omelette-loseille-feta-tomates-sechees-fleurs-ciboulette-ail-des-ours/