



Œufs

Omelette provençale



45 min 15 min 30 min

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISSON

0

REPOS

282

CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'omelette

6 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
50 g **Gruyère râpé**
2 c. à soupe **Lait écrémé**
0.25 **Chorizo**
1 **Oignon(s)**
400 g **Tomate(s)
concassée(s)**
0.5 **Poivron(s)**
0.5 **Poivron(s)**
1 **Sel**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Peler et émincer finement l'oignon avec un couteau éminceur. Réserver.
- 2 Couper les poivrons en fines lanières et retirer les membranes blanches qui peuvent être difficiles à digérer. Réserver.
- 3 Ôter le pédoncule des tomates avec un couteau d'office et les couper en deux. Couper les moitiés de tomates en tranches puis réserver.
- 4 Avec le couteau éminceur, découper des rondelles de chorizo d'environ 3 mm d'épaisseur.
- 5 Faire chauffer la sauteuse et y faire transpirer les tranches de chorizo quelques minutes à feu doux. Réserver sur du papier absorbant.
- 6 Conserver la graisse du chorizo dans le fond de la sauteuse et y faire dorer les oignons émincés.
- 7 Rajouter les tomates et les poivrons, assaisonner de sel et de poivre puis laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Étape 2

Préparation de l'omelette

- 1 Pendant que les légumes cuisent; préchauffer le four à 200°C (Th.7). Dans un saladier, battre les œufs et le lait à l'aide d'un fouet puis incorporer le gruyère râpé.
- 2 Quand les légumes sont prêts, incorporer les rondelles de chorizo et placer le tout dans un plat allant au four.
- 3 Verser l'appareil à omelette sur les légumes et remuer le plat pour répartir la préparation.
- 4 Faire gratiner à 200°C (Th.7) jusqu'à ce que l'omelette soit bien dorée.

Étape 3

Dressage

- 1 Sortir l'omelette du four puis servir chaud ou froid, accompagnée d'une salade.