

OMELETTE aux aubergines et ou courgettes

Le marché (pour 2) :

- 4œufs
- 1 c à s d'huile
- 1 boîtes Barilla de courgette ou d'aubergines « Epireuil »
- sel, poivre, herbes se Provence au goût

Réalisation :

- casser les œufs un par un dans une tasse, les mettre au fur et à mesure dans un saladier
- saler, poivrer, ajouter une cuillère d'eau froide et battre avec un fouet ou à la fourchette juste pour « casser » les blancs
- ajouter les courgettes, mélanger
- huiler une poêle de préférence anti-adhésive et y mettre le mélange quand elle est très chaude
- baisser le feu et cuire à feu moyen sans mélanger
- quand la surface n'est plus liquide, retourner l'omelette à l'aide d'un couvercle, d'une assiette ou d'une autre poêle pour saisir le fond

Nota :

- les courgettes ne sont qu'un exemple. On peut utiliser n'importe quel légume déjà cuit (aubergines, ratatouille, champignons, petits pois, carottes ...) de même qu'un reste de viande ou de poisson
- on préférera l'huile au beurre ou à la margarine qui ne supportent pas les fortes températures