Omelette aux courgettes

Plat | 3 portions | Prép. 10 min. | Cuiss. 30 min. | Total 40 min.

Omelette aux courgettes de mon enfance. Recette déposée : tatie Lyne



Ingrédients

- **5** Oeufs
- **3** 3 courgettes moyennes
- **1** oignon
- **1** gousse d'ail
- Huile de tournesol
- sel, poivre

Préparation

1. Emincer l’ail, l’oignon et les courgettes.
2. Dans une grande poêle, faire revenir le tout dans un peu d’huile sur feu vif pendant 20-25 minutes. Remuer et écraser régulièrement les courgettes pour qu’elles rendent leur eau. Saler le tout.
3. Dans un bol, battre les 5 oeufs avec un peu de sel et de poivre.
4. Une fois les courgettes bien réduites et écrasées, huiler une petite poêle et transvaser. Ajouter les oeufs battus et mélanger régulièrement avec la spatule pour que la préparation soit homogène. (comme une brouillade).
5. Lorsque l’omelette est un peu prise, à l’aide d’une assiette et d’un geste sec, retourner l’omelette et la laisser cuire 2-3 minutes sur l’autre face.
6. Peut aussi bien se déguster chaud que se servir froid le lendemain.

Tags

protéines | végétarien | sans lactose | économique | estival