



Les plats principaux

Omelette campagnarde rapide avec des saucisses cocktail

Pour 2 personnes.

Ingrédients

4 œufs
1 pot de saucisses cocktail
20 grammes de parmesan (râpé)
6 tomates cerise (en quartiers)
1/2 poivron (en morceaux)
1/4 oignon (en anneaux)
poignée rucola
sel d'épices
herbes fraîches
beurre

Êtes-vous aussi satisfait avec un œuf? Idéal si vous avez peu de temps, facile à réaliser et de plus encore une fois délicieusement nourrissant.

Certainement si vous optez pour cette omelette "chargée", pimpée des restes du frigo. Nous avons opté pour une combinaison en or: saucisses cocktail, oignon, poivron, tomates et fromage. Mais vous pouvez aussi la rendre délicieusement méditerranéenne avec des olives et de la feta.

Méthode de préparation

Coupez les saucisses en morceaux. Chauffez un peu de beurre dans la poêle. Cuisez-y légèrement le poivron, l'oignon et les saucisses cocktail.

Entretemps battez les œufs avec un soupçon de lait dans un plat, assaisonnez avec le sel d'épices puis versez sur les légumes. Réglez le feu un peu moins fort et laissez le mélange avec les œufs prendre lentement.

Après quelques minutes saupoudrez dessus le fromage râpé et laissez encore cuire calmement.

Garnissez l'omelette avec les tomates cerises, la roquette, les fines herbes et un peu de parmesan. Servez-la avec du pain frais ou une salade.

Voici les 5 conseils pour la meilleure omelette:

1. Utilisez une poêle antiadhésive ayant un fond complètement plat.
2. Battez les œufs avec un soupçon de lait. Délicieusement crémeux!

3. Cuisez dans du beurre ou de l'huile de tournesol et utilisez du sel d'épices pour plus de goût.
4. Laissez l'œuf cuire doucement : il vaut mieux mettre le feu trop bas que trop haut!
5. Retirez l'omelette de la poêle à l'aide d'une assiette.

