

Poêlée côté sud



Préparation : 20 mn

Cuisson : 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

8 gros œufs
150 g de feta
1 courgette
1/2 oignon rouge
1/2 gousse d'ail
1 bouquet de persil plat
125 g de tomates cerises allongées
8 olives noires
3 c à s d'huile d'olive
Sel et poivre du moulin

Laver la courgette et la couper en morceaux. Couper les tomates cerises en 2. Émietter la feta. Peler et hacher ail et oignon. Ciseler le persil.

Dans une poêle faire chauffer 2 c à s d'huile d'olive et faire revenir la courgette avec l'oignon 10 mn. Ajouter les tomates et l'ail, saler peu, poivrer et cuire 1 mn environ puis verser dans un plat.

Fouetter les œufs et les mettre dans la poêle avec le reste d'huile d'olive. Cuire 3 à 4 mn en soulevant délicatement les bords de l'omelette. Répartir ensuite la préparation aux légumes, la feta, le persil et les olives. Couvrir et cuire 3 à 4 mn. Servir aussitôt.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>