Œufs

Omelette provençale

45 min	15 min	30 min	0	282
TEMPS TOTAL	PRÉPARATION	CUISSON	REPOS	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.