



*Œufs*

# Omelette de la mère poulard



**30 min** **20 min** **10 min**      **0**      **485**  
TEMPS TOTAL   PRÉPARATION   CUISSON      REPOS      CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour l'omelette

8 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
25 cl **Crème liquide  
(fleurette)**  
80 g **Beurre**  
1 pincée(s) **Sel**  
1 **Poivre**

## Étape 1

### Préparation des oeufs

- 1 Casser la moitié des oeufs entiers dans un saladier.
- 2 Séparer le blanc des jaunes des oeufs restants.
- 3 Ajouter les jaunes dans le saladier contenant les oeufs entiers, verser les blancs dans un deuxième saladier.
- 4 Battre les oeufs du premier saladier avec un fouet pendant 15 minutes jusqu'à ce que le mélange double de volume.
- 5 Assaisonner de sel et poivre, puis ajouter la crème liquide.
- 6 Continuer à fouetter pendant 1 minute pour incorporer la crème au mélange.
- 7 A l'aide du batteur électrique, monter les blancs en neige ferme avec une pincée de sel.
- 8 Incorporer délicatement les blancs en neige au mélange précédent à l'aide d'une maryse, jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.

## Étape 2

### Cuisson de l'omelette

- 1 Faire chauffer la poêle et faire fondre le beurre.

- 2** Verser l'appareil dans la poêle, saisir l'omelette pendant 1 minute sur feu vif.
- 3** Remuer la poêle pendant la cuisson en effectuant des mouvements d'avant en arrière sans toucher à l'omelette afin que celle-ci n'attache pas au fond.
- 4** Baisser le feu et prolonger la cuisson pendant 9 minutes sur feu doux.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1** A l'aide d'une spatule, plier l'omelette en deux et la faire glisser sur un plat de service.
- 2** Servir l'omelette bien chaude.