



*Œufs*

# Omelette complète



**42 min 15 min 27 min**

TEMPS TOTAL

PRÉPARATION

CUISON

**0**

REPOS

**437**

CALORIES

Ingrédients  
pour 4 personnes

## Ingrédients pour l'omelette

8 unité(s) entière(s)  
**Oeuf(s) entier(s)**  
10 cl **Crème liquide  
(fleurette)**  
20 g **Beurre**  
1 **Sel**  
1 **Poivre**

## Ingrédients pour la garniture

100 g **Pomme(s) de terre**  
50 g **Courgette**  
50 g **Tomate(s)**  
50 g **Lardon(s)**  
20 g **Gruyère râpé**  
2 branche(s) **Persil frisé**  
50 g **Beurre**

## Étape 1

Préparation de la garniture

- 1 Peler la pomme de terre et la courgette puis les tailler en brunoise.
- 2 Couper la tomate en deux et ôter les pépins. Tailler également la chair en brunoise.
- 3 Faire fondre le beurre dans la poêle et y faire sauter les pommes de terre pendant 10 minutes.
- 4 Ajouter les dés de courgette et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Remuer avec une spatule.
- 5 Ajouter les dés de tomate et les lardons puis poursuivre la cuisson pendant 5 minutes.
- 6 Une fois cuite, réserver la garniture dans un saladier.

## Étape 2

Cuisson de l'omelette

- 1 Casser les œufs dans un autre saladier.
- 2 Ajouter la crème fleurette et battre l'ensemble à l'aide d'une fourchette.
- 3 Verser la garniture dans les œufs battus et assaisonner avec du sel et du poivre.

Emincer finement le persil et l'ajouter à la préparation.

- 4 ainsi que le gruyère râpé. Mélanger.
- 5 Faire fondre le beurre dans la poêle et attendre qu'il grésille avant d'y verser la préparation.
- 6 Faire cuire l'omelette pendant 7 minutes sur feu modéré, en soulevant les bords avec une fourchette pour faire couler la partie liquide au fond de la poêle.

### **Étape 3**

#### Dressage

- 1 Servir l'omelette chaude coupée en quatre ou directement dans la poêle pour une présentation conviviale.