

Omelette à l'ail des ours



Entrée **Facile**

Pour : 2 personnes

Préparation : 5 mn

Cuisson : 10 mn

Ne mettez pas trop d'ail des ours car c'est assez amer. Un repas léger, une entrée savoureuse... Cette omelette vous surprendra ! Personnellement, j'adore accompagner l'omelette de légumes bien épicés.

Recette proposée par : Lorenza

Ingrédients

- 1 œuf
- 70 cl de lait
- 1 cs de farine de pois chiches
- 1 cs d'yaourt de brebis - (grecque si possible)
- 1 pincée de piment d'espelette
- 2 feuilles d'ail des ours
- 1 cs de parmesan - râpé
- 1 cs d'huile d'olive
- 1 cc de grains de moutarde - noire
- 1 pincée de carvi - (anis, fenouil ou aneth)
- 1 mozarella - (ou du fromage à raclette)
- 1 tranche de jambon cuit - (ou 2 tranches)
- sel
- poivre

Préparation

- 1 Fouetter rapidement l'œuf avec le lait. Ajouter la farine de pois chiches. Saler et poivrer.
- 2 Incorporer ensuite à la préparation le piment d'espelette, le parmesan, le yaourt et l'ail des ours ciselé.
- 3 Verser l'huile dans la poêle, les grains de moutarde et le carvi. Chauffer le tout.
- 4 Verser la pâte et laisser cuire à feu moyen jusqu'à obtenir une omelette bien cuite.
- 5 Poser les tranches de mozarella et le jambon. Plier en deux et servir.

Retrouvez la recette en ligne en utilisant ce Flashcode

