



RECETTE



OMELETTE À LA RATATOUILLE ET AU FROMAGE DE CHÈVRE

PORTIONS

4

CUISSON

30 minutes

INGRÉDIENTS

*Note : les ingrédients marqués d'une * se retrouvent aux Halles Fleur de Lys.*

8 œufs

300 g de fromage de chèvre

1 tasse de courgettes tranchées*

1 tasse de tomates tranchées*

1 aubergine coupée en cubes

1 poivron épiné et coupé en cubes*

1 gros oignon haché*

1 gousse d'ail finement hachée

¼ tasse d'huile d'olive*

1 c. à soupe de thym frais ou séché*

Sel, poivre, au goût.

Cette omelette vous permettra de sortir des sentiers battus lors du brunch du dimanche ! Elle constitue également un repas de soir de semaine simple à préparer, surtout lorsque vous avez cuisiné d'avance une grande quantité de ratatouille.

INSTRUCTIONS

- 1 Préparer la ratatouille en faisant d'abord revenir l'oignon, l'ail, l'aubergine, le poivron et les courgettes dans la moitié de l'huile. Cuire pendant 5 minutes puis ajouter les tomates et le thym. Saler et poivrer. Cuire 15 minutes tout en vous assurant que les légumes demeurent *al dente*.
- 2 Huiler, puis chauffer une grande poêle à feu moyen.
- 3 Battre les œufs en y incorporant un filet d'eau froide.
- 4 Pour une portion, étendre ¼ de la préparation d'œufs dans la poêle.
- 5 Soulever de temps à autre avec une longue spatule afin de vérifier la cuisson et de s'assurer que l'omelette ne colle pas.
- 6 Lorsque l'omelette n'est plus liquide, déposer délicatement ¾ de tasse de ratatouille chaude sur l'espace équivalent à une demi-lune, puis étaler 75 g de fromage de chèvre sur la ratatouille.
- 7 Délicatement, soulever l'autre demie à l'aide de la spatule, puis rabattre sur l'assemblage ratatouille-chèvre.
- 8 Servir rapidement : le chèvre doit seulement avoir le temps de ramollir. Accompagner d'un bon pain aux céréales.