

Facile à cuisiner

Omelette aux artichauts

art_00068



Conseils & idées

Vous pouvez utiliser des coeurs d'artichauts congelés au lieu d'artichauts frais. Mais il vous faudra quand même les bouillir pour les rendre plus tendres.

Ingrédients pour 4 personnes:

4 coeurs d'artichauts
4 oeufs
1/2 oignon
sel
poivre

Préparation: 20'
Repos: 2'
Cuisson: 40'
Coût: pas cher
Difficulté: facile

Préparation



1. Dans une poêle, faites rissoler l'oignon haché pendant 5'.



2. Ajoutez les artichauts (préalablement bouillis) coupés en morceaux. Laisser au feu 10'. Salez.



3. Dans un plat ou dans un bol, battez les oeufs. Salez et poivrez.



4. Incorporez les artichauts cuits et laissez imbiber les artichauts d'oeuf pendant 2'.



5. Chauffez un filet d'huile dans une poêle. Faites cuire l'omelette d'un côté à feu doux pendant 5'.



6. Tournez l'omelette à l'aide d'un plat et laissez cuire 5'.



7. Servez l'omelette chaude.