

PLAT DU BORD DE MER



OMELETTES A LA GREQUE



INGRÉDIENTS

4 personnes

- 10 œufs,
- 80 g d'olives
- une belle tomate
- un oignon rouge
- un poivron
- 100 g de haricots de mer
- 150 g de féta
- une petite pomme de terre cuite à l'eau et épluchée
- du persil, de la coriandre, de la menthe, du sel, du poivre de mer.



Enfantins !

PRÉPARATION

- Peler et émincer la tomate et le poivron. Couper la pomme de terre en brunoise.
- Réserver.
- Ebouillanter les haricots de mer 20 minutes les couper en tronçons de 2 cm. Réserver.
- Hacher la poignée de menthe, persil, et coriandre.
- Dans une poêle faire revenir ensemble tomate, poivron, pomme de terre, olives, haricots de mer.
- Battre les œufs, les saler, les poivrer et ajouter la menthe, le persil, la coriandre.
- Couper la féta en petits dés.
- Dans une deuxième poêle bien chaude verser une cuillère à soupe d'huile d'olive, les œufs, la féta et le contenu de la 1^{ère} poêle.
- Retourner l'omelette pour la saisir des deux côtés.



Haricots de mer frais

SUGGESTION

Vous pouvez également utiliser des haricots de mer séchés, il suffit juste de les réhydrater dans de l'eau tiédie cinq minutes avant de les faire cuire.

NOTRE AVIS

Cette omelette pleine de saveur, de fraîcheur et de vitamines, accompagnée d'une salade verte, est parfaite pour un délicieux souper.

Recette d'Hubert Grall
Mise en page Claudine Robichon