

OMELETTE À LA TOMATE



RÉALISATION DE L'OMELETTE À LA TOMATE

Voici une recette que je tiens d'une amie russe. Cette recette de l'omelette à la tomate a certainement été modernisée par mon amie pour gagner en rapidité de réalisation, mais elle n'en demeure pas moins délicieuse. L'omelette à la russe peut être une astuce pour inciter les enfants à manger des légumes. L'omelette russe est facile à réaliser et elle permet de limiter notre consommation de viande.

LES INGRÉDIENTS DE CETTE RECETTE :

3 tomates 1 petit oignon 150 g d'emmental râpé Sel et poivre 3 cuillères à soupe d'huile

LES ÉTAPES DE LA RECETTE :

Couper les tomates en deux, retirer les pépins et les couper en rondelles. Eplucher et couper l'oignon en rondelles fines. Faire chauffer 2 cuillères à d'huile dans la poêle, ajouter les rondelles d'oignon et les faire blondir à feu doux. Ajouter les tomates dans la poêle, saler et poivrer puis laisser cuire en tournant régulièrement. Battre les oeufs en omelette, saler et poivrer. Mettre le reste d'huile à chauffer dans une seconde poêle. Laisser tomber une goutte d'oeuf dans la poêle, si elle se met à crépiter c'est que l'huile est assez chaude, dans ce cas, verser les oeufs dans la poêle et cuire l'omelette. A mi-cuisson, répartir le fromage râpé, la crème et les tomates sur toute la surface de l'omelette. Terminer la cuisson de l'omelette. Le plus délicat sera de transvaser l'omelette dans un plat de service !

DES PRODUITS 10 DOIGTS POUR LA CUISINE



Moule chocolats - 12 motifs

Réf : 01292

6,49 €



Emporte-pièces métal - Motifs au choix

à partir de

1,99 €



Manique de cuisine en coton blanc surpiqué



Tablier en coton avec poche

à partir de

2,69 €

Toques de chef en non-tissé blanc - Taille enfant

à partir de

4,74 €

Dessous de verre rond en bois

à partir de

0,69 €

Sac à tarte en coton

à partir de

3,19 €[Retrouver mon matériel sur le site 10doigts.fr](https://teteamodeler.ouest-france.fr/cuisine/recette-cuisine-salee/recette-oeufs-omelettes/omelette-russe.asp)