

Omelette à l'italienne au poulet

Les ingrédients pour 6 personnes :

12 oeufs
2 blancs de poulet
200 g de brocoli ou de courgettes
200 g de tomates cerises
100 g d'olives noires dénoyautées
10 cl de lait
1 boule de mozzarella
1 c à s d'huile
20 g de beurre
Basilic

Tailler les blancs de poulet en dés de 2 cm. Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et saisir les dés de poulet 2-3 mn à feu vif en remuant. Ajouter la courgette non épluchée taillée en dés et les tomates cerises. Laisser cuire 3 mn et laisser refroidir.

Verser le contenu de la poêle dans un moule à manqué ou à gratin beurré et épaparpiller par dessus la mozzarella coupée en dés et les olives noires .

Battre les oeufs avec le lait, du sel et du poivre ainsi que le basilic ciselé et verser dans le moule.

Faire cuire à four 200° pendant 20 mn environ jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Découper en parts pour servir.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>