

Cubes d'omelette aux miettes de thon, poivron, olives et câpres

Préparation 20 mn

Cuisson 20 mn

Les ingrédients pour 4 personnes :

9 oeufs

1 boîte de thon à l'huile d'olive (150 g poids égoutté)

1 poivron rouge grillé au vinaigre en bocal (j'ai pris des piquillos)

1 c à s de câpres

2 oignons nouveaux

1 c à s de persil plat ciselé

6 olives noires

4 pincées de piment de cayenne

2 c à s d'huile d'olive

Sel et poivre

Fouetter les oeufs dans un saladier avec sel, poivre, piment de Cayenne, persil ciselé, olives dénoyautées et coupées en lamelles, et le thon égoutté.

Couper le poivron en lamelles, peler les oignons, les émincer partie verte comprise.

Dans une poêle antiadhésive faire chauffer l'huile et mettre les oignons à blondir. Ajouter les lamelles de poivron puis 1 mn après les câpres. Mélanger et verser le contenu du saladier dans la poêle. Cuire 2 mn à feu vif en remuant vivement jusqu'à ce que l'omelette commence à prendre. La verser alors dans un moule à manqué beurré de 22 cm de diamètre et finir la cuisson au four préchauffé à 150° pendant 15 à 18 mn.

L'omelette doit être dorée.

Déguster chaud, tiède ou froid après avoir coupé l'omelette en cubes.

Cette recette tirée d'une fiche Elle est une base. Vous pouvez ajouter du fromage (mozzarella, parmesan ou gruyère) des fruits secs (amandes hachées, pignons grillés, pistaches concassées) bref, il ne vous reste qu'à faire marcher votre imagination.

Péché de gourmandise

<http://pechedegourmand.canalblog.com>