



OMELETTE FEUILLETÉE

LES OEUFS SONT BONS POUR LA SANTÉ !

Notre génération a grandi avec l'idée qu'il ne fallait pas manger plus de 3 œufs par semaine...

bullshit !

Ils se sont aperçu 30ans après que finalement l'œuf est très bon (merci le JT de 20h).

Dans le doute... sachez qu'il n'y a pas de nourriture qui est mauvaise pour la santé, si vous mangez des produits de qualité, de manière variée, dans des quantités raisonnables... vous vivrez 100 ans !

INGRÉDIENTS

POUR 2 PERSONNES :

- 600gr Pâte feuilletée
- 120gr Taleggio
- 12 Oeufs + 1 jaune pour la pâte feuilletée
- 600/800gr Cèpes
- Ciboulette
- 40gr Parmigiano
- Piment d'Espelette
- Sel et Poivre

RECETTE :

LES ÉTAPES :

1. Étaler la pâte feuilletée avec un épaisseur d'un demi centimètre.
2. Couper la pasta sfoglia de la même taille que la poêle, la poser sur une plaque à four avec papier sulfurisé.
3. La piquer à l'aide d'une fourchette et badigeonner de blanc d'œuf.
Lancer la cuisson au four au 160° pour environ 45/55 minutes à selon de votre four.
Astuce : poser une épaisseur sur la plaque en laissant en peu d'espace entre cela et la pâte, de cette façon pendant la cuisson elle grandira uniformément.
4. Râper un peu de Parmigiano au-dessus.
5. Bien nettoyer les cèpes et les couper en deux.
6. Les placer dans une casserole avec de l'huile d'olive en faisant le tour de la poêle avec la tête des cèpes vers le bord de la poêle – s'il y a de la place aussi au centre de la poêle.
7. Assaisonner avec sel, poivre et autre huile et faire cuire pour quelques minutes.
Veiller à ce qu'ils ne brûlent pas !
8. Pendant ce temps, casser les œufs dans un bol et mélanger bien avec énergie.
9. Couper le taleggio (ou le fromage que vous préférez) en dés et l'ajouter aux œufs.



INGRÉDIENTS

LA SUITE :

10. Hacher très finement la ciboulette et l'unir au bol avec les œufs.

Assaisonner avec sel, poivre et piment d'Espelette.

11. Quand les cèpes sont rôtis, verser le mélange des œufs et placer la poêle dans le four préchauffé à 180° pendant environ 12/13 minutes.

12. Une fois prêts, mettre la pâte feuilletée sur l'omelette encore dans la poêle et la retourner avec une assiette ou une planche.

13. Râper de Parmigiano et faites-vous plaisir !

OMELETTE FEUILLETÉE

LES OEUFS SONT BONS POUR LA SANTÉ !

Notre génération a grandi avec l'idée qu'il ne fallait pas manger plus de 3 œufs par semaine...

bullshit !

Ils se sont aperçu 30ans après que finalement l'œuf est très bon (merci le JT de 20h).

Dans le doute... sachez qu'il n'y a pas de nourriture qui est mauvaise pour la santé, si vous mangez des produits de qualité, de manière variée, dans des quantités raisonnables... vous vivrez 100 ans !

