

# OMELETTE BOMBA AUX COURGETTES

## INGRÉDIENTS

### PLAT POUR 4/6 PERSONNES

- 8 feuilles de pâte Filo
- 500gr Zucchini
- 2 gousses d'Ail
- 50ml Huile d'olive à mélanger avec les épices + extra pour la recette
- 4cac d'Épices de votre choix (nous avons mélangé: piment d'espelette, curcuma, curry, herbes de Provence)
- 12 Œufs bio (3xpax)
- 80gr Soppresata
- 40gr Pain de la veille (1 belle tranche de focaccia aux olives)
- 100gr Emmental rapé
- Huile d'olive
- Sel et Poivre

## RECETTE :

### PRÉPARATION :

1. Couper les feuilles de pâte filo de la taille de votre casserole avec un couteau et enlever la pâte en excès. Mettre à cote
2. Dans un bol verser l'huile d'olive avec les épices (plus vous utiliserez d'épices et plus votre omelette aura un goût et un parfum fou). Mélanger et à l'aide d'un plumeau de cuisine, étalez-le sur tous les feuilles de la pâte filo sur les deux côtés en les superposant les uns sur les autres  
**Mot du chef** : « plus vous utiliserez d'épices et plus votre frittata aura à être PAMMM ! »
3. Faire cuire les feuilles au four, entre deux plaque, chaleur tournante pour 10 minutes à 180°  
Conseil : placer une autre plaque sur la pâte filo pour l'écraser et ne pas la gonfler. La pâte doit rester « ultra plat »
4. Couper les courgettes en lamelle de 2/3 millimètre (c'est mieux avec une mandoline)
5. Prenez une feuille de papier sulfurisé et coupez-la du même diamètre que la casserole. Huiler les deux côtés de la feuille et la déposer dans la poêle  
Ajouter sel et poivre  
Placer les lamelles des courgettes dans la poêle en créant des cercles à partir de l'extérieur à l'intérieur et à chacun cercle changer la verse de la mise des courgettes (plus vous êtes précis, plus sera une frittata magnifique)

Verser un peu d'huile et assaisonner avec sel, poivre et un peu d'ail coupé fin et allumé le feu bas  
Faire cuire pour environ 10 minutes

6. Casser les œufs dans un bol et les mélanger très bien et ajouter l'Emmentale, de la charcuterie, du poivre, de pain de la veille, de sel
7. Verser le mélange aux courgettes et éteignez le feu. Attendez quelques instants, puis placez la poêle au four pendant une dizaine de minutes.  
**Important** : Assurez-vous que votre casserole est antiadhésive et que la poignée peut aller dans le four
8. Retirer de la casserole et laisser refroidir. Les œufs doivent rester tendres, ils ne doivent pas être trop cuits
9. Poser les pates filo dans la poêle sur l'omelette
10. Retourner l'omelette sur quelque chose de plat comme une planche à découper ou une assiette assez grande  
**Mot de Greta** : « Coup sec, coup sec ! »
11. Enlever le papier sulfurisé, râpé un peu de fromage et verser un filet d'huile. Décorer avec du basilic  
**Conseil** : si vous voulez faire le chose vraiment bien, vous posez une burrata au centre ! »

**Mot du chef** : C'est vraiment la frittata du dimanche, parfaite pour un apéritif entre amis et en famille

