



Omelette aux fleurs de courgette et chèvre frais

26/09/2018 à 12h30

Par [Laurence Benedetti](#)

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 5 min

Pour 2 personne(s)

Ingrédients :

- 10 fleurs de courgette
- 4 œufs
- 1 cuillère à café de feuille de menthe hachée
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de chèvre frais
- Sel et poivre

Préparation :

- Cassez les œufs dans un saladier, salez et poivrez, ajoutez-y le chèvre frais et la menthe hachée ;
- Battez le tout à la fourchette pendant 1 minute ;
- Après avoir lavé et délicatement séché avec un papier absorbant chaque fleur, enlevez le pistil et la petite collerette verte à la base ;
- Faites chauffer la poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive à feux moyen, et ajoutez-y les fleurs de courgette ;
- Laissez cuire 1 minute de chaque côté ;
- Mettez par-dessus la préparation du saladier, faites cuire comme une omelette en soulevant les bords pour vérifier la cuisson (2 minutes environ).