

Omelette méditerranéenne

06/06/2018 à 10h37

Par [Laurence Benedetti](#)



©Phovoir

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 20 min

Pour 4 personne(s)

Ingrédients :

- 8 œufs
- 2 petits poivrons
- 800 g de courgettes
- 400 g de tomates
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de basilic frais haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre

Préparation :

- Lavez, épépinez, puis coupez le poivron en lamelles;
- Lavez les tomates et les courgettes, puis coupez-les en morceaux et en rondelles;
- Pressez l'ail;
- Faites revenir les courgettes, le poivron, les tomates et l'ail dans l'huile d'olive durant 15 minutes;
- Ajoutez le basilic à la préparation;
- Battez les œufs en omelette, salez, poivrez, puis versez la préparation sur les légumes dans la poêle;
- Laissez cuire durant 3 à 4 minutes et servez aussitôt.

L'astuce du chef :

Pour profiter pleinement des vertus micro-nutritionnelles de l'ail, il est préférable de l'écraser.