

Omelette croustillante aux blettes et au fromage

Une recette toute simple, pour tous les jours, avec les légumes du potager.

Pour 1 personne :

- 1 feuille de riz
- 2 oeufs
- 2 feuilles de blette
- Emmental râpé
- Huile d'olive
- Sauce soja, poivre



- Laver les feuilles de blette, séparer le vert des feuilles des cardes (tiges). Couper en brunoise les cardes, et les faire revenir 5 à 10 minutes dans une poêle à l'huile d'olive, à couvert. Ajouter ensuite le vert des feuilles émincé, et faire cuire encore environ 5 minutes. Assaisonner.
- Retirer les blettes de la poêle. Ajouter de l'huile et y déposer la feuille de riz. Laisser frire 1 à 2 minutes.
- Battre les 2 oeufs en omelette. Assaisonner de sauce soja, de poivre, et verser sur la feuille de riz, dans la poêle. Cuire l'omelette.
- Lorsqu'elle est encore baveuse, y déposer sur la moitié les blettes et un peu de fromage râpé. La refermer en la pliant en 2, et cuire encore quelques instants, pour que la feuille de riz soit bien croustillante.
- Déguster !

Un recette à varier en fonction de la production du potager.