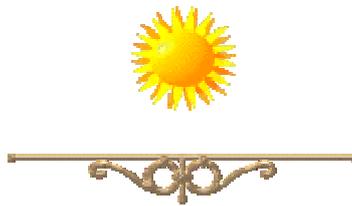


Fiche recette 93

Omelette aux Boutons de Pissenlits.

(Plat végétarien). Préparation : 30 minutes - Cuisson : 20 minutes



Ingrédients pour 4 personnes.

Récolter (en lieu non souillé) 1 bonne tasse de petits boutons de fleurs de pissenlits, bien serrés, non éclos, avec un petit bout de pédoncule.

Il faudra aussi 6 œufs (au moins), 1 cuiller à soupe de persil haché, 1 gousse d'ail hachée, 1 cuiller à soupe de crème fraîche liquide, du beurre, du sel et du poivre.

Préparation & Cuisson.

Faire fondre du beurre dans une petite casserole et y faire revenir les boutons de pissenlit pendant 2 ou 3 minutes, puis ajouter le persil et l'ail hachés. Saler, poivrer, couvrir et cuire encore 5 ou 6 minutes sur feu doux. Pendant ce temps, battre les œufs en omelette, y mélanger le crème fraîche, saler et poivrer. Chauffer du beurre dans une poêle et y ajouter les œufs. Remuer la poêle pendant la cuisson. Lorsque l'omelette commence à prendre, répartir les boutons de pissenlits dessus, puis la replier et servir aussitôt.