

OMELETTE SOUFFLÉE À LA PÂQUERETTE

🕒 Temps de préparation : 30 min

★ Niveau de difficulté : facile



Ingrédients

Pour 1 omelette :

pour la poêlée de pâquerette :

- 2 càs de beurre (1 + 1)
- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 petit saladier de feuilles de pâquerette
- 6 càs de vin blanc
- 1 pincée de sucre
- quelques gouttes de jus de citron
- sel, poivre

Pour l'omelette soufflée :

- 2 oeufs
- 1 càs de beurre ou d'huile pour la cuisson
- 30 gr d'emmental ou de comté râpé
- la poêlée de feuilles de pâquerette

Préparation

1ère étape : blanchir les feuilles de pâquerette

Hacher grossièrement les feuilles de pâquerette puis les plonger dans une grande casserole d'eau bouillante pendant quelques minutes.

Cette étape n'est pas absolument nécessaire, mais peut-être utile par exemple en plein été. N'hésitez pas à goûter vos pâquerettes crues pour déterminer leur degré d'âcreté, et savoir si vous pouvez sauter cette étape.

2ème étape : faire sauter les pâquerette

Faire sauter l'oignon puis l'ail dans 1 càs huile et 1 càs de beurre (ou uniquement de l'huile ou du beurre, selon vos préférences). Saler et ajouter les feuilles de pâquerette, puis laisser cuire quelques minutes jusqu'à obtenir une légère coloration. Déglacer avec 1 càs de beurre, le vin blanc et une pincée de sucre. Laisser cuire jusqu'à évaporation du liquide. Sortir du feu et ajouter quelques gouttes à un filet de jus de citron. Goûter pour rectifier l'assaisonnement.

3ème étape : préparer l'omelette soufflée

Clarifier les oeufs, c'est-à-dire séparer blancs et jaunes. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Dans un bol, casser les jaunes à la fourchette avec une pincée de sel.

Ajouter les jaunes dans les blancs, et les incorporer très délicatement dans les blancs à l'aide d'une maryse.

OMELETTE SOUFFLÉE À LA PÂQUERETTE

 Temps de préparation : 30 min

 Niveau de difficulté : facile

Préparation (suite)

4ème étape : cuire l'omelette

Faire chauffer une poêle qui n'accroche pas à feu doux avec 1 càs de beurre ou d'huile. Y déposer le mélange réalisé à l'étape 3, et étaler rapidement le tout pour former un disque, sans trop aplatir la préparation. Couvrir et laisser cuire environ 6 minutes. Ajouter la poêlée de pâquerette réalisée à l'étape 2 sur une moitié de l'omelette, et du fromage râpé si souhaité. Plier l'omelette en deux, et coller le bord de l'omelette sur le bord de la poêle si vous aimez vos omelettes assez cuites. Poursuivre la cuisson 2 minutes, puis c'est prêt à déguster.

N.B. : Tout comme pour les omelettes traditionnelles, vous pouvez varier la cuisson de l'omelette soufflée. Pour une version plus baveuse, cuisez sur feu plus fort moins longtemps pour obtenir une belle croûte tout en gardant la partie non exposée à la poêle encore peu cuite. Vous n'aurez plus qu'à garnir, replier, et vous voilà avec une omelette soufflée à la texture encore différente !

Vous pouvez aussi opter pour une cuisson au four pendant 5 à 10 minutes à 170°C. Dans ce cas, ne mettez que la moitié de l'omelette dans un moule beurré, puis ajoutez la poêlée de pâquerette et le fromage, et finissez avec la moitié restante d'omelette.

Voilà une omelette qui risque de vous être souvent demandée pour les brunchs du week-end.

À sa texture soufflée, légère et aérienne, s'associe une gourmande poêlée de pâquerettes déglacée au vin blanc.

De quoi regarder avec encore plus d'amour les pâquerettes qui ornent nos pelouses ...

Bon appétit !