



DESSERT ORIGINAL

OMELETTE DE COURGETTES SUCRÉES

Un dessert original, à réaliser les soirs d'été un peu frais quand les courgettes sont au mieux de leur forme

INGRÉDIENTS

courgettes (note 1)

poudre d'amandes

beurre

poudre de Perlimpimpin de Noël

oeufs entiers

sucres (note 2)

fraîchet maison

MÉTHODE

Épluchez vos courgettes et les couper en petits cubes. Faites fondre votre beurre juste noisette. Y mettre dorer (et fondre) vos cubes de courgettes . Saupoudrez très largement de poudre d'amandes et "assaisonnez "de poudre de Perlimpimpin de Noël et de sucre (note 2). Laissez dorer à petit feu



Pendant ce temps fouettez vos oeufs ([voir note technique 3](#)) avec du fraîcheur (2 grosses cuillères à soupe pour 10 oeufs) , sucez et fouettez vivement votre mélange

Lorsque les courgettes fondues sont bien dorées, montez la cuisson à feu vif . Versez le contenu de la poêle dans l'appareil en fouettant vivement .

Remettez la poêle sur le feu et laissez chauffer jusqu'à ce qu'elle commence juste à fumer.



Reversez le mélange dans la poêle et faites la fin de la cuisson comme une omelette habituelle .

T.S.V.P-->

Ici j'utilise sur les photos une double poêle à "tortilla" (l'omelette espagnole qu'on fait cuire sur les deux faces à coeur : vous retournez chaque fois les deux poêles fermées : le dessus devient le dessous et ainsi elle est bien cuite partout

Avec une poêle ordinaire, faites cuire le plus possible la première face, couvrez d'un plat et retournez vivement le tout. Faites re glisser dans la poêle pour faire dorer le deuxième côté à son tour. Les puristes lui font même faire un troisième tour.



Servez dans un plat pré-chauffé et saupoudrez au dernier moment de poudre de cacao et de cannelle très légèrement

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) Plus vos courgettes seront vieilles plus elles seront fermes. Elles s'écraseront moins dans la poêle et elles auront un petit goût d'amandes fraîches qui ira très bien avec votre recette

(note 2) Pensez que un sucre roux de canne, du sucre repaya ou une vergeoise brune donneront plus de parfums mais pour les "sans sucre" ils pourront opter pour un édulcorant thermostable sans problème voir leur recette

(voir note technique 3) Vous pouvez si vous le souhaitez rendre votre omelette plus légère: Battez juste les jaunes avec le fraîchet. Fouettez en neige avec du sucre les blancs séparément. Au moment de faire l'omelette, vous mélangerez, tout en légèreté vos blancs : ils allégeront votre mélange

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les "sans sel" on en a pas mis donc tout va bien et pour les "sans gluten" pas de problème

Pour les "sans sucre" vous pouvez utiliser de l'édulcorant thermostable. Je sais c'est pas "pareil" mais ce sera quand même excellent

Pour les "sans gras" évidemment le beurre, c'est gras... mais impossible de ne pas en mettre un peu : même une cuisson dans une poêle Téfal spécialisée et qui ne fait que des omelettes vous ferez certes une omelette mais sèche. Si votre régime n'est pas trop sévère mettez-en un petit peu pour le goût.

Sinon cuisez d'abord au four les courgettes avec le sucre et laissez réduire. Mettez peu de poudre d'amandes : c'est gras (55%) et même si c'est de "bon gras" c'est quand même du gras !

Faites votre "appareil" comme d'habitude verser sur les courgettes, mélangez et faites dorer dans votre four.

D'accord c'est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON