

Omelette moelleuse aux asperges vertes



Ingrédients:

- 6 œufs, séparés par le blanc et le jaune
- 80 ml de crème
- sel de mer et poivre noir moulu
- 2 cuillères à café d'huile d'olive extra vierge
- 200 gr d'asperges vertes
- parmesan finement râpé, pour servir

Préparation:

1. préchauffez le four à 180°C
2. Placez les jaunes d'œufs, la crème, le sel et le poivre dans un grand bol et battez bien.
3. Placez les blancs d'œufs dans un grand bol séparé et montez les en neige, jusqu'à ce que les pics restent fermes.
4. Épluchez les asperges vertes et coupez la partie dure sur le bas.
5. Utilisez votre économe pour faire de longues et fines lamelles d'asperges
6. À l'aide d'une spatule, incorporez les blancs d'œufs dans les jaunes d'œufs jusqu'à obtenir une belle masse homogène
7. Placez une grande poêle (32 cm de diamètre) sur feu moyen avec l'huile et répartissez bien les lamelles d'asperges sur le fond, faites-les frire brièvement
8. Verser délicatement les œufs sur les asperges et faites revenir 2 minutes à feu doux.
9. Placez maintenant la poêle au four pendant 3 à 4 minutes jusqu'à ce que l'œuf soit jute cuit.
10. Saupoudrez de poivre et de parmesan finement râpé et servez immédiatement.