

OMELETTE À L'AILLET

L'aillet est une jeune pousse d'ail d'environ 3 mois qui ressemble à un mini poireau et dont le bulbe n'est pas encore formé. Il est simultanément un condiment, un légume-aliment et un remède.



Comment le cuisiner ?

Ce jeune légume est particulièrement tendre et sa tige est légèrement épicée.

Il se grignote parfois à la croque-au-sel. On peut aussi l'utiliser comme une gousse d'ail pour parfumer un gigot d'agneau.



4 personnes



30 minutes

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 50 g d'aillet (environ 5 brins)
- 50 g de fromage frais
- 1 petite pincée de sel et de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

PRÉPARATION

Enlevez le pied et les feuilles si abimées. Lavez-le puis ciselez-le. Versez 1 cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle anti adhésive. Faites-y revenir les dés d'aillet pendant une dizaine de minutes. Ils doivent s'attendrir et ne surtout pas colorer. Pendant ce temps, battez 4 œufs en omelette. Quand les dés d'aillet sont bien tendres, ajoutez la préparation à base d'œufs. Ajoutez 50 g de fromage frais, 1 petite pincée de sel, quelques tours de moulin à poivre. Mélangez. Cuire et déguster.