



Paupiettes d'omelettes

🕒 Mise en place et préparation: env. 40 min

🕒 Laisser infuser: env. 30 min

portion: 456 kcal, lip 21 g, glu 44 g, pro 21 g

Ingrédients

pour 4 personnes

200 g de **farine**

0.5 c.c. de **sel**

4 dl de **lait coupé d'eau** (moitié / moitié)

4 **œufs frais**

beurre à rôtir

4 tranches de **jambon paysan**, partagées en deux

2 bouquets de **carottes en botte**, en

300 g de **céleri-branche**, en morceaux d' env. 5 cm de long

0.5 c.c. de **sel**

80 g de **fromage frais double crème** (p.ex. Gala)

2 c.s. de **persil plat**, finement haché

1 c.s. de **beurre**

Comment c'est fait:

1. Mélanger la farine et le sel dans une terrine.
2. Ajouter la moitié du lait coupé d' eau, remuer jusqu' à ce que la consistance soit homogène. Ajouter les oeufs et le reste de lait coupé d' eau, remuer pour obtenir une pâte lisse. Couvrir et laisser reposer env. 30 min à température ambiante.
3. Bien chauffer un peu de beurre dans une poêle antiadhésive. Faire rissoler le jambon par portions env. 1 min sur chaque face, retirer, réserver.
4. Préchauffer le four à 60°C, y glisser le plat et les assiettes. Bien chauffer un peu de beurre dans la même poêle. Verser un miroir de pâte de manière à juste recouvrir le fond, réduire la chaleur. Dès que l' omelette se détache, la retourner, terminer la cuisson, réserver à couvert au chaud. Procéder de même jusqu' à épuisement de la pâte.
5. Mettre les légumes dans le panier vapeur, saler, cuire env. 12 min à couvert en les gardant croquants.
6. Bien mélanger le fromage frais avec le persil, étaler au centre des omelettes, répartir les légumes dessus, poser une demi-tranche de jambon, rabattre les longs côtés, enrôler l' omelette, maintenir avec des cure-dents.
7. Chauffer le beurre dans la même poêle, mettre les paupiettes d' omelettes, bien chauffer.