FICHE DE RECETTE

Omelette aux courgettes

Type de recette	Omelette
Nombre de portions	5
Temps de préparation	
Temps de cuisson	
Temps de refroidissement	
Coût matières total (HT) :	
Coefficient multiplicateur :	
Prix / Portion (HT) :	

INGRÉDIENTS

PRODUIT	UNITÉ	QUANTITÉ	PUHT	PTHT
Œufs	7	Pce		
Petite courgette	1	Pce		
Emmental râpé	75	Gr		
Huile d'olive	1	Càs		
TOTAL				

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Couper la courgette en brunoise
2. Faire revenir les cubes de courgettes dans une poêle avec de l'huile d'olive. Saler et poivrer
3. Battre les œufs et le fromage râpé, ajouter du sel et du poivre.
4. Verser le mélange d'œufs dans un plat préalablement huilé, étaler les courgettes par dessus et cuire au four

GREEN DEAL
Avec le soutien