

Omelettes aux asperges et cœurs d'artichauts

Pour 4 personnes :

- 1 botte d'asperge
- Artichaut violet, 1 bouquet
- 6 œufs
- 1 brique de crème fraîche
- Huile d'olive, sel, poivre.



Préparation :

Laver et couper les asperges (15 cm environ) Eplucher les artichauts, ne garder que les cœurs.

Dans une cocotte minute, faire cuire les asperges et les cœurs d'artichauts, compter 6min de cuisson.

La cuisson terminée, couper les asperges en tronçon de 1,5 cm et les artichauts en dés.

Dans une poêle les faire revenir à l'huile d'olive.

Pendant ce temps, casser les œufs dans un saladier, ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et battez les. Ajouter cette préparation aux légumes, et faites cuire votre omelette à couvert en ramenant les bords vers le centre à l'aide d'une spatule. Dégustez-la à votre convenance baveuse ou cuite à cœur.

Bon appétit !