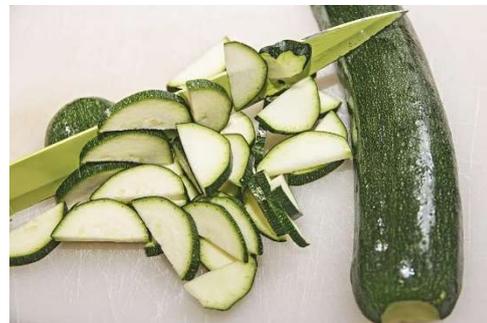




Omelette courgette-gruyère rapide

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 courgettes
- 6 oeufs
- 100 gr de fromage râpé (gruyère)
- sel / poivre



1. Râpez les courgettes et faites les revenir dans de l'huile à feu doux pendant 10 min.
2. Battez les œufs avec le gruyère, ajoutez le sel et le poivre.
3. Quand les courgettes sont cuites, ajoutez-les aux œufs et remettez à cuire 5 min à feu vif.

Servez avec du pain ou du riz.