

## Omelette au fromage

### Ingrédients

Pour 4 personnes

1 cs de beurre  
200 g de tomates égrenées et coupées en quartiers  
sel, poivre  
quelques brins de basilic effeuillés

Omelette:

8 oeufs  
sel, poivre  
30 g de beurre  
120 g de tilsit corsé râpé



### Préparation

Préparation: 25 minutes

Prêt en 25 minutes

1. Faire fondre le beurre dans une poêle. ajouter les quartiers de tomate. Étuver brièvement. Saler et poivrer. Incorporer le basilic. Réserver au chaud.
2. Omelette: battre les oeufs avec le sel et le poivre. Faire fondre le beurre dans une poêle à revêtement antiadhésif. Ajouter les oeufs et cuire à petit feu en remuant jusqu'à coagulation de la masse.
3. Parsemer de fromage, puis faire glisser l'omelette sur un côté de la poêle et rabattre la moitié.
4. Dresser l'omelette sur un plat chaud et garnir de tomates.

Au lieu d'une grande omelette, en préparer quatre petites comme sur la photo. Réserver les omelettes cuites dans le four préchauffé à 50°C.

### Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 339 kcal; protéines: 22 g; lipides: 27 g; glucides: 3 g.