



INGRÉDIENTS

- Oeufs : 2
- Lentilles cuites : 3 càs
- Jeune oignon : 1
- Courgette : 1/2 ou plus selon la taille
- Huile d'olive
- Parmesan râpé
- Poivre

Par personne

OMELETTE AUX LENTILLES ET COURGETTES

Préparation 10 min

PRÉPARATION

- 1/ râpez la courgette avec la peau et pressez-la dans les mains pour éliminer un peu le jus
- 2/ faites revenir quelques minutes les courgettes et le jeune oignon coupé en rondelles avec un filet d'huile d'olive dans une poêle
- 3/ ajoutez les lentilles préalablement cuites, versez-y 2 oeufs préalablement fouettés en ajoutant le parmesan râpé
- 4/ laissez cuire à feu moyen pendant 10 minutes. L'omelette doit rester baveuse

Pour la préparation des lentilles

Faites tremper les lentilles pendant 12h. Rincez-les, cuisez-les quelques minutes à la vapeur et laissez-les refroidir. Elles se conservent plusieurs jours au réfrigérateur.