

# OMELETTE

Retrouvez toutes mes recettes sur : <http://cuistophe.free.fr>

 **Préparation** : 0h25

 **Cuisson** : 0h03

 **Catégorie** : Les oeufs

**Type** : Omelettes roulées

**Difficulté** : ★★★★★

 **Visitée** : 146 fois


 **Coût pour 8 couverts** : 4,60 €

**Coût par couvert** : 0,58 €



<b>Valeurs nutritives pour 1 couvert :</b>	Calories 373	Protéines 22.25 g	Glucides 1.41 g	Sucre 1.32 g	Lipides 30.87 g	Gras saturés 13.17 g	Sel 1.19 g	Fibres 0 g
--	-----------------	----------------------	--------------------	-----------------	--------------------	-------------------------	---------------	---------------

## FICHE TECHNIQUE POUR 8 COUVERTS

Phases		Ingrédients	U	Qté	PU	PT
1 Poste de travail	5'					
2 Préparation	10'	Oeufs entiers Sel fin Poivre du moulin	pièce	24 PM PM	0,16 0,55 30,00	3,84 0,01 0,03
3 Cuisson	5'	Beurre	kg	0,080	6,00	0,48
4 Dressage	5'	Beurre	kg	0,040	6,00	0,24

## DÉTAIL DES PHASES DE CONCEPTION

Matériel nécessaire (cliquez dessus pour voir la photo)  
Lexique culinaires (cliquez dessus pour voir les explications)

Préparer, peser les ingrédients et mettre en place le matériel

Casser les oeufs dans **calotte** (3 par personne)

**Assaisonner**

Mélanger les oeufs avec une **fourchette**

Chauffer une **poêle**

Déposer un morceau de beurre (0,010 kg par personne)

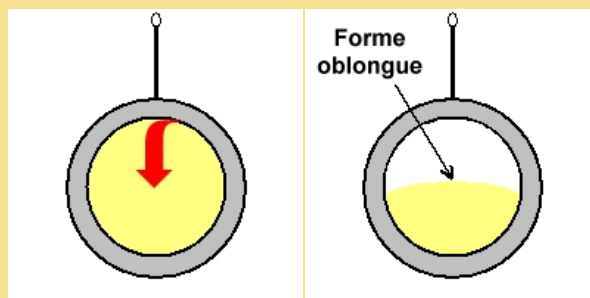
Verser les oeufs quand le beurre frémit

Faire bouillir le lait dans une **russe**

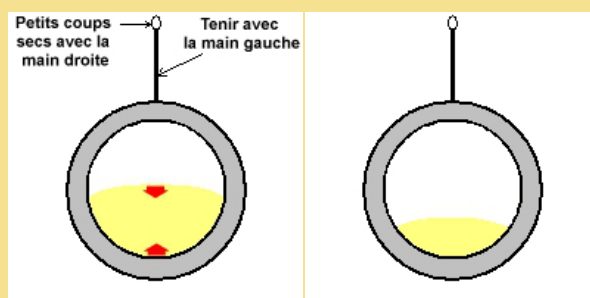
Mélanger sans arrêter avec une **spatule**

Une fois la cuisson désirée est obtenue, oter la poêle du feu

Pencher la poêle et rabattre l'extrémité supérieure de l'omelette sur la seconde vers le bord en donnant une forme oblongue



Ramener délicatement ensuite la partie inférieure de l'omelette en tapant par petit coup sur la queue de la poêle



Terminer la forme de l'omelette

Faire fondre le beurre dans une **russe**

Basculer l'omelette sur une assiette : le côté cuisson sur le dessus

Corriger la forme de l'omelette

**Lustrer** avec un **pinceau** le dessus de l'omelette de beurre fondu