

# OMELETTE ESPAGNOLE AU THON

## Ingredients

- INGRÉDIENTS SPANASOL
- 1 BOÎTE DE THON
- 1/2 BOÎTE DE TOMATES FRITO
- HUILE D'OLIVE
- 2 GOUSSES D'AIL
- QUELQUES LAMELLES DE POIVRONS
- 50G DE BEURRE
- 8 OEUFS
- PERSIL
- SEL, POIVRE



## Préparation

1. COUPEZ L'AIL EN PETITS MORCEAUX.
2. METTEZ LES POIVRONS ET L'AIL DANS UNE POÊLE ET FAITES LES REVENIR.
3. PRÉPAREZ LE PERSIL : LAVEZ-LE ET CONCASSEZ-LE.
4. AJOUTEZ LES TOMATES AUX POIVRONS.
5. LAISSEZ CUIRE DOUCEMENT 20 MINUTES.
6. PENDANT CE TEMPS, DANS UN SALADIER, CASSEZ LES ŒUFS ET ASSAISONNEZ. AJOUTEZ LES MIETTES DE THON ET LA GARNITURE ENCORE CHAUDE. RAJOUTEZ LE PERSIL.
7. DANS UNE POÊLE, FAITES CHAUFFER LE BEURRE PUIS, VERSEZ UNE LOUCHE DU MÉLANGE, REMUEZ À L'AIDE D'UNE FOURCHETTE ET FAITES SAUTER L'OMELETTE COMME UNE CRÊPE POUR LA RETOURNER.
8. BON APPÉTIT !



4 PERS.



30MN

La recette vidéo

