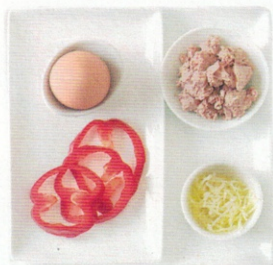




Omelette complète au thon, petits légumes et fromage

Extra! avec une salade sans les pdf

Le Marché



- 50 g de pain tranché
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 courgette
- 2 tomates
- 140 g de thon en conserve, au naturel
- 2 oignons
- 4 œufs moyens
- 2 tasses de lait écrémé (30 cl)
- 60 g de comté râpé
- 1 cc d'huile
- 600 g de pommes de terre (nouvelles)
- Sel, poivre

- 1 Couper les tranches de pain en petits dés. Rincer puis couper le poivron, la courgette et les tomates en petits dés.
- 2 Égoutter le thon, peler puis émincer les oignons. Préchauffer le four à 180°C (th.6).
- 3 Dans un grand bol, battre les œufs puis ajouter le lait, le pain, les oignons, le poivron rouge, la courgette, le thon, le fromage et les tomates. Saler, poivrer.
- 4 Verser dans un moule à tarte graissé et cuire au four 15 à 20 minutes en surveillant régulièrement. Pendant ce temps, cuire les pommes de terre à la vapeur.
- 5 Servir l'omelette accompagnée de pommes de terre vapeur.