



Omelette courge butternut, épinards , jambon (au four)

LA CUISINE DE BOOMY



Pour 4 pers / 3 pp par pers

- 500 gr de courge butternut
- 400 gr d'épinards hachés surgelés
- 8 œufs
- 150 gr de râpé de jambon blanc fumé
- sel, poivre
- 1 gousse d'ail
- 30 gr gruyère râpé
- persil
- 10 gr de beurre à 41 % de mg

Couper la courge butternut en dés et la faire cuire à la vapeur (10 min au cookeo pour moi).

Dans une poêle faire fondre le beurre et faire revenir les épinards. Les laisser décongeler, saler, poivrer et ajouter l'ail pressée.

Dans un saladier battre les œufs, saler, poivrer. Ajouter le râpé de jambon, le gruyère et le persil. Mélanger le tout.

Préchauffer le four à 180°.

Disposer la courge butternut dans le moule tablette puis étaler les épinards par-dessus.

Ensuite verser le contenu du saladier dans le moule et enfourner pour 20 min.

Couper dans le moule (attention à ne pas abimer votre moule) servir et régalez-vous.