



LA BELLE VIE

Tous les ingrédients pour passer
derrière les fourneaux

Omelette au manchego et harissa à la rose d'inspiration Ottolenghi

 Pour 2 personnes

 Très facile

 18 min

5.04€ La portion (prix indicatif)



L'ingrédient phare du chef Ottolenghi - la harissa à la rose - vient réveiller cette omelette au fromage hispanique.

Facultatif : 1 ½ càs de lait

Les ingrédients

- **0.5 pièce** de Oignon jaune
- **100 g** de Manchego
- **6 pièce** de Oeuf
- **40 g** de Harissa à la rose
- **5 brin** de Coriandre fraîche
- **10 g** de Beurre doux
- **2 c à s** de Huile végétale neutre
- **1 c à c** de Nigelle en grain
- **1 c à c** de Huile de nigelle

Étapes de préparation



Préparation : 10 min



Cuisson : 8 min



Attente : 0 min

- 1** Facultatif : préchauffer votre four en mode grill à 230°C.
- 2** Coupez ½ gros oignon en fines lamelles.
- 3** Chauffez du beurre et 1 càs d'huile dans une poêle à feu moyen. Ajoutez les lamelles d'oignon et 1 grosse pincée de sel. Faites-les caraméliser quelques minutes en mélangeant.

- 4 Pendant ce temps, râpez 100 g de manchego.
- 5 Dans un saladier, battez 6 œufs en omelette.

Variation pour une omelette soufflée :

Fouettez 6 blancs d'œufs avec une pointe de sel jusqu'à ce qu'ils soient bien mousseux.

Battez 6 jaunes d'œufs dans un saladier. Incorporez la moitié des blancs, la moitié du manchego râpé et le reste des ingrédients. Quand le mélange est homogène, incorporer le reste des blancs.

- 6 Ajoutez les lamelles d'oignon caramélisées, 1½ càs d'eau (ou de lait si vous préférez une omelette plus crémeuse), 40 g d'harissa à la rose, 1 càc de graines de nigelle, la moitié du manchego râpé, du sel et du poivre.
- 7 Mettez les feuilles de 5 brins de coriandre dans un petit verre et ciselez-les finement avec des ciseaux. Ajoutez-la aux œufs. Mélangez.
- 8 Chauffez une noix de beurre et un filet d'huile dans la poêle ayant servi à cuire l'oignon, à feu moyen.
Quand le beurre est mousseux, ajoutez le mélange aux œufs. Faites cuire 1 ou 2 minutes jusqu'à ce que le fond soit cuit (le dessus sera encore cru / visqueux).
Vérifiez la cuisson en essayant de décoller le bord avec une spatule, si vous y arrivez facilement, c'est bon.
- 9 Ajoutez le reste du manchego râpé et au choix, finissez la cuisson :
 - sur le feu et à couvert, à feu doux pour cuire le dessus de l'omelette et faire fondre le fromage.
 - au four à une vingtaine de centimètre sous le grill jusqu'à ce que le fromage commence à griller.
- 10 Servez sans attendre en arrosant d'un filet d'huile de nigelle et de la coriandre.
Conseil accompagnement : une salade verte bien vinaigrée en assaisonnement avec des copeaux de manchego.