

La Trouchia

La Trouchia

Ingrédients : pour 8 personnes

- › 8 œufs entiers,
- › 4 kg de blettes,
- › 1 bouquet de cerfeuil,
- › 1 bouquet de persil,
- › 1 oignon,
- › 200 g de parmesan ou de sbrinz râpé,
- › huile d'olive,
- › sel & poivre du moulin.

VARIANTES

› Le vert de la blette pourra aussi être cuit à l'avance dans un peu d'huile d'olive.

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Saison : toute l'année

Enlever les côtes aux blettes et couper des bandes dans le vert. Les blanchir et bien les égoutter ensuite.

Dans un saladier, battre les œufs, y ajouter le fromage râpé, les blettes, le cerfeuil et le persil finement hachés. Saler et poivrer.

Faire revenir l'oignon dans la poêle et le mélanger à la préparation.

Huiler la poêle. Verser la préparation et cuire à feu moyen en tassant bien pour obtenir une omelette d'une épaisseur de 2 à 3 centimètres. Couvrir la poêle et cuire à l'étouffée, à feu doux, pendant 15 minutes. Retourner l'omelette pour cuire l'autre face en veillant à huiler de nouveau la poêle au préalable. Couvrir la poêle et cuire encore 15 minutes à feu doux.