



Coupez les bouts terreux des champignons. Nettoyez-les avec un chiffon humide, ou s'ils sont très sales, passez-les rapidement sous l'eau froide et essuyez-les avec du papier absorbant.

Faites chauffer une poêle à feu vif avec un filet d'huile d'olive. Quand elle est chaude, faites revenir les champignons +/- 10 mn jusqu'à ce qu'ils soient dorés, en les salant en début de cuisson.

Pendant ce temps, cassez les œufs dans un grand saladier. Avec un fouet, battez les œufs jusqu'à obtenir la consistance d'une mousse légère. Salez et poivrez généreusement.

Continuez à battre les œufs pour les faire quadrupler de volume. Là, l'aide d'un batteur électrique sera la bienvenue car il va falloir battre sans s'arrêter pendant 10 mn... Pour ma part j'utilise mon [Kitchen Aid](#) avec le fouet. Il faut compter environ 10 mn. La mousse obtenue, sans être trop ferme, doit garder la forme qu'on lui donne.

Faites chauffer le beurre dans une poêle antiadhésive à feu doux. Versez la préparation et faites cuire à feu moyen, en décollant régulièrement les bords de l'omelette avec une spatule en bois pour éviter qu'ils n'attachent. L'omelette doit monter comme un soufflé. Faites-la cuire environ 10 mn (ou plus selon vos goûts). Deux à trois minutes avant la fin de la cuisson, saupoudrez-la de fromage râpé et répartissez les champignons. Quand elle est encore baveuse (c'est ainsi qu'elle est la meilleure !), faites-la glisser sur un plat de service et pliez-la en deux. Servez-la aussitôt avec une salade verte en accompagnement.



En principe, les grands chefs ne dépassent pas 6 œufs, l'omelette serait moins bonne... À vous de voir, n'hésitez pas à utiliser deux poêles mais très honnêtement mes omelettes avec 8 œufs restent tout de même très bonnes ! ;-)

Si vous aimez l'ail, frottez les bords du saladier dans lequel vous allez battre les œufs avec une gousse.

Je limite au maximum l'usage des poêles antiadhésives mais là, à force de rater mes omelettes avec mes poêles en tôle ;-), je préfère en utiliser... à moins que vous ayez une poêle très bien culottée ou une poêle en fonte. Cf. mon article sur ["S'équiper pour cuisiner sainement"](#) pour plus d'infos sur le sujet.

### Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'une poêle antiadhésive

8 œufs moyens  
+/- 200 g de champignons de Paris  
+/- 200 g de comté râpé (ou emmenthal ou un autre fromage de votre choix)  
80 g de beurre salé  
Huile d'olive  
Sel  
Poivre du moulin

### Variantes :

Vous pouvez rajouter une grosse cuillère à soupe de crème fraîche épaisse, une pointe de noix de muscade fraîchement râpée et varier les accompagnements (jambon cuit, cèpes, shiitakées, pleurotes, etc.).

