



1. Coupez les talons des asperges (parties dures en bas des tiges), écusonnez-les si besoin et rincez-les rapidement. Coupez-les en petits tronçons de 3 à 4 cm en gardant les pointes entières. Mettez-les, avec les petits pois, dans un grand panier vapeur et faites-les cuire, à la vapeur donc, pendant 5 à 10 mn selon leurs calibres (si les asperges vertes sont d'un gros diamètre, commencez par les asperges seules puis ajoutez les petits pois quelques minutes plus tard. Dans tous les cas, goûtez ou plantez la lame d'un couteau pour vérifier la cuisson qui doit être "al dente"). Réservez.
2. Pendant ce temps, nettoyez les shiitakés, coupez-les en lamelles. Faites-les revenir dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, pendant 5 à 10 mn, à feu moyen-vif, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Réservez.
3. Cassez les œufs dans un saladier. Battez-les à la fourchette. Ne les battez pas trop, ils doivent rester onctueux. Salez.
4. Rincez et séchez délicatement les feuilles d'ail des ours. Superposez-les et émincez-les finement. Réservez.
5. Nettoyez les cébettes et coupez-les en fines lamelles, parties vertes incluses. Réservez.
6. Quand les légumes et les champignons sont cuits, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une poêle sur feu moyen. Quand elle est chaude, versez les œufs. Ajoutez les asperges, les petits pois et les champignons. Secouez légèrement la poêle pour que les œufs se mêlent aux légumes et cuisent uniformément. Laissez cuire quelques minutes. À l'aide d'une spatule en bois, remontez les bords de l'omelette et continuez à secouer la poêle dans un mouvement de va-et-vient d'avant en arrière. Le temps de cuisson de l'omelette dépendra de vos goûts, selon si vous l'aimez baveuse ou bien cuite (chez nous, c'est baveuse !).
7. Quand elle est à votre goût, stoppez la cuisson. Faites-la glisser sur un plat de service (ou servez-la directement dans la poêle). Donnez quelques tours de moulin à poivre, parsemez d'ail des ours et de cébettes et servez aussitôt avec une salade verte en accompagnement.



Quelques conseils de grands chefs pour réussir vos omelettes :

- En principe, ne dépassez pas 6 œufs, d'après les grands chefs, l'omelette serait moins bonne... Là c'est raté, mais je vous rassure l'omelette reste délicieuse ! ;-)
- Utilisez des œufs de qualité et si possible de moins de 9 jours.
- Battez les œufs à la fourchette (et non au fouet) et sans excès pour que l'omelette reste onctueuse (il ne faut pas que les œufs soient liquides, ils sont simplement "mêlés", la texture reste un peu épaisse). Arrêtez quand ils moussent à grosses bulles.
- Vous pouvez ajouter un peu de lait, de crème fraîche ou de beurre fondu pour donner du moelleux aux œufs.
- Assaisonnez-la correctement.
- Beurrez (ou huilez, pour ma part, je cuisine essentiellement avec de l'huile d'olive) généreusement votre poêle. Utilisez une poêle antiadhésive ou en fonte.
- Versez les œufs sur le beurre (ou huile) chaud (ne le laissez pas colorer).
- Soulevez la poêle dans un mouvement de va-et-vient d'avant en arrière pour cuire uniformément l'omelette tout en relevant les bords à la spatule.
- Pour la cuisson, c'est selon votre goût : baveuse, moelleuse mais pas "glaireuse"... Et attention, si vous servez l'omelette directement dans la poêle, elle va continuer à cuire légèrement.

Super facile
25 mn de préparation
20 mn de cuisson
Assez cher
Sans gluten
Veggie

Ingrédients pour 4 pers. :

Vous aurez besoin d'une poêle anti-adhésive ou en fonte

- 12 œufs
- 1 botte d'asperges vertes (prenez des asperges sauvages si vous en trouvez)
- 200 g de petits pois frais écosés (ou 500 g avec les cosses. Si ce n'est pas encore la saison, prenez-les surgelés)
- 1 dizaine de shiitakés (facultatif)
- 5 à 6 feuilles d'ail des ours
- 2 cébettes
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

Variantes :

Si vous ne trouvez pas d'ail des ours, remplacez-le par une petite gousse d'ail hachée que vous ferez revenir avec les shiitakés. Vous pouvez mettre d'autres légumes : fleurettes de brocoli, pois gourmands, pousses d'épinards, chou pak choï... Ou d'autres champignons, ou rajouter quelques lamelles de pommes de terre nouvelles ou un peu de fromage... En général je prends ce qui traîne dans mon frigo ;-)

