



THE J.M. SMUCKER Co

Omelette aux légumes cuite au fourOmelette aux légumes cuite au four

Prep Time Cook Time Serves Difficulty

25 mins 40 mins 6 N/A

Ingredients

- 2 tasses (500 ml) de fleurons de brocoli frais hachés
- 1 oignon haché
- 2 c. à table (30 ml) d'huile de canola ou végétale
- 1 tasse (250 ml) de fromage Monterey Jack râpé
- 1 tasse (250 ml) de poivrons rouges tranchés
- 2 tomates moyennes épépinées et hachées
- 2 tasses (500 ml) de fromage cheddar râpé
- 1 1/3 tasse (325 ml) de lait
- 1/3 tasse (75 ml) farine instantanée Premier choix Robin Hood®
- 2 c. à table (30 ml) de basilic frais finement haché
- 4 œufs
- sel et poivre au goût

Directions

Step 1:

Préchauffer le four à 350 °F (180 °C). Enduire d'un corps gras un plat de cuisson carré de 8 po (20 cm).

Step 2:

Faire sauter le brocoli, le poivron rouge et l'oignon dans un grande poêle à frire jusqu'à ce que le tout soit tendre.

Step 3:

Disposer en couches le fromage Monterey Jack, le mélange de brocoli et de poivron rouge, les tomates et le fromage cheddar dans le plat apprêté.

Step 4:

Mélanger le reste des ingrédients au fouet ou au mélangeur électrique jusqu'à consistance lisse. Verser dans le plat.

Step 5:

Cuire au centre du four préchauffé pendant 35 à 40 minutes ou jusqu'à ce que le mélange soit figé. Laisser reposer 10 minutes avant de trancher.

Images

