

# L'OMELETTE AUX ASPERGES

## LA RECETTE DU PÔLE CULINAIRE

### TEMPS DE PREPARATION

15 minutes

### INGREDIENTS (pour 1 personne)

2 œufs  
100g d'asperges  
10g de graisse de canard  
10g de crème liquide à 30% de matière grasse  
Sel  
Persil



### ETAPES DE PREPARATION

- Eplucher, laver et sécher les asperges
- Tailler les asperges en rouelles en biais
- Dans une poêle, faire suer les asperges dans la graisse de canard
- Laisser cuire 5 à 8 minutes afin qu'elles soient cuites mais restent croquantes. Faire attention à la coloration
- Retirer les asperges et les réserver
- Battre les œufs en omelette
- Ajouter la crème et le persil en continuant à battre
- Salez
- Faire glisser le mélange sur les asperges dans la poêle
- Cuire sur feu vif. Au fur et à mesure de la cuisson, baisser le feu et rabattre les bords de l'omelette vers le centre
- Faire glisser l'omelette sur un plat et servir aussitôt