



Promotion santé Valais Gesundheitsförderung Wallis

Omelette courgette-gruyère



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 courgettes
- 6 œufs
- 100 g. de fromage râpé (gruyère)
- Sel et poivre

Préparation

- Râper les courgettes et faire revenir dans de l'huile à feu doux pendant 10 minutes
- Battre les œufs avec le gruyère, ajouter le sel et le poivre
- Quand les courgettes sont cuites, ajouter le mélange œufs-gruyère
- Cuire à feu vif pendant 5 minutes

Servir avec du pain ou du riz.

[Télécharger la recette](#)