

Omelette végétarienne au tofu

6 pers 15 mn

Les **ingrédients**

- 1 courgette
- 1 petit bouquet de persil
- 250 g de tofu
- 12 oeufs
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café d'huile de sésame
- Sel
- Poivre

La **recette**

Etape 1

Couper le tofu en petits cubes et les verser dans un saladier. Arroser d'huile de sésame, saler, poivrer, mélanger et laisser mariner 2 heures au frais.

Etape 2

Laver et essuyer la courgette. La détailler en petits dés et les faire cuire 5 minutes à la vapeur. Laver, sécher et effeuiller le persil. Casser les œufs dans un saladier et les battre en omelette. Saler et poivrer.

Etape 3

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive et y verser les œufs battus. Faire cuire 2 minutes à feu doux, puis étaler les dés de courgette et les cubes de tofu sur l'omelette. Couvrir partiellement la poêle et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les œufs prennent.

Etape 4

Parsemer de feuilles de persil et plier l'omelette en deux. Faire glisser dans le plat de service et servir immédiatement.