

# Omelette courgette et menthe

Bonjour à tous,

L'omelette est une de ces recettes pratique et simples qui savent vous dépanner au quotidien. Si vous prévoyez une sortie toute la journée et préférez préparer un brunch plutôt que le combo (petit déjeuner+déjeuner), si vous rentrez tard le soir et ne savez pas quoi préparer, ou encore si vous rentrez de déplacement pro à minuit, elle vous sort du pétrin. Cette omelette ne vous offre pas des saveurs exceptionnelles dans l'assiette, mais quand c'est bien fait, c'est savoureux et réconfortant.

J'en cuisine de temps en temps mais plutôt que la recette classique « baveuse » j'apprécie les préparer avec des légumes de saison. Dès que la saison des courgettes démarre, ce sont souvent des omelettes aux [courgettes](#) que je tente. C'est vite préparé, cela fait passer crème les légumes auprès des gourmands. Les petites astuces à connaître est de peler au moins de moitié les courgettes pour éviter l'amertume, et d'ajouter des herbes aromatiques dessus. La menthe fonctionne particulièrement bien avec sa fraîcheur.

Même si la recette de cette omelette courgette menthe n'est pas exceptionnelle, je voulais la publier ici. Cela vous permettra de vous inspirer ou de l'utiliser en base pour vos propres préparations. J'espère que cela vous donnera des idées. Bonne journée !

- OMELETTE COURGETTES  
& MENTHE -



## Omelette courgette et menthe



Une recette d'omelette courgette menthe facile à préparer et parfaite pour un brunch ou un repas sans prise de tête. Simple et savoureuse !

Saison de la recette : Juin à Octobre

### Pour 4 personnes

- 8 œufs
- 200 ml de lait
- 2 petites courgettes (400 à 500g)
- 1 à 2 cuillérées à soupe d'huile.
- 1 à 2 branches de menthe
- sel et poivre

1. Lavez les courgettes, retirez le pédoncule et retirez la moitié de la peau à l'économe. Coupez les courgettes en dés. Lavez la menthe, effeuillez la et émincez-la. Réservez.
2. Dans une poêle large ou une crêpière, faite chauffer 1 à 2 cuillérée à soupe d'huile d'olive puis faites-y revenir les dés de courgette une dizaine de minutes. Salez, poivrez et mélangez.
3. Cassez les œufs dans un saladier, ajoutez le lait, sel, poivre. Battez le tout au fouet une à deux minutes pour homogénéiser et donner une texture légère à votre omelette. Salez et poivrez.
4. Ajoutez l'omelette dans la poêle avec les courgettes (cf. 1)
5. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à la consistance que vos désirez.
6. Décollez votre omelette à la spatule, déposez dans l'assiette, parsemez la menthe (cf. 2) servez aussitôt

- 1 – Si l'omelette entière ne rentre pas dans votre pêle, n'hésitez pas à procéder en deux fois.
- 2 – Il est préférable de ne pas cuire la menthe car elle perds des saveurs à la cuisson
- *Variante* : Remplacez la menthe par un mélange de persil et ciboulette.
- *Gain de temps* : Précuisez les courgettes en batc-cooking et réservez au frais. Le jour même, vous ferez juste réchauffer les légumes avant

d'ajouter la préparation.

Petit déjeuner, Plat principal  
Française  
omelette courgette



© Au Fil du Thym

Omelette courgettes menthe

### Découvrez aussi

Autres idées pour un brunch d'été et accompagner cette omelette courgette menthe :

- [Pancakes aux flocons d'avoine](#)
- [Oeufs au lait](#)
- [Flans de petits pois au curry](#)



© Au Fil du Thym