

VAUTE ALSACIENNE

Décembre 2003 (Révisé en août 2018)

Ingrédients (3 personnes) :

- ★ 3 œufs
- ★ 4 cuillères à soupe de farine fluide
- ★ 25 cl de lait demi-écrémé
- ★ 3 cuillères à soupe d'huile d'arachide
- ★ Sel fin, poivre moulu

Ustensiles : Bol, Jatte, Poêle, Fouet

Préparation : 3 mn

Repos : 60 mn

Cuisson : 10 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : 0,80 € (soit 0,27 € par personne)



Recette :

Casser les œufs un par un dans un bol et verser dans une jatte, battre au fouet, ajouter la farine, le lait, une cuillère à soupe d'huile, saler et poivrer suffisamment. Laisser reposer 1 heure en homogénéisant de temps en temps.

Faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile dans une large poêle, verser la préparation à l'œuf et faire cuire à feu moyen durant 5 minutes. Retourner (faire sauter) et continuer la cuisson encore 5 minutes sur l'autre face. Servir aussitôt avec une salade verte, vinaigrette moutardée.

📍 Dans d'autres régions françaises, cette préparation est appelée *omelette à la farine*.

Boisson :

Un Beaujolais jeune servi à 14°C. (*)

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.