

FICHE DE RECETTE

Kuku Sabzi (omelette iranienne aux herbes)

Damien Poncelet

Légumes végétariens et de saison

Type de recette	Plat
Nombre de portions	pour 4 personnes
Temps de préparation	20 minutes
Prix / Portion (HT) :	entre 1 et 2 euros

INGREDIENTS

PRODUIT	QUANTITÉ	UNITÉ
Oeufs	6	pce
Bouquet de persil plat	1	pce
Bouquet de coriandre	1	pce
Bouquet d'aneth	1	pce
Petit bouquet de ciboulette (ou oignons verts)	1	pce
Farine (optionnel, pour plus de tenue)	2	càs
Cuillère à café de curcuma	1	Pièce
Noix concassées (optionnel)	50	gr
Canneberges séchées ou raisins secs (optionnel)	50	gr
Huile d'olive		
Sel & poivre		

DESCRIPTION DE LA RECETTE

1. Préparer les herbes :

Laver et sécher soigneusement toutes les herbes. Les hacher finement à la main ou au robot.

2. Battre les oeufs :

Dans un grand saladier, battre les oeufs avec le sel, le poivre, le curcuma et la farine si vous en utilisez.

3. Mélanger :

Incorporer les herbes hachées, les noix et les canneberges/raisins secs aux oeufs battus.

Mélanger délicatement.

4. Cuisson :

Chauffer un bon filet d'huile d'olive dans une grande poêle antiadhésive. Verser la préparation et baisser à feu moyen-doux. Couvrir et laisser cuire environ **10 à 12 minutes**.

5. Retourner le kuku :

Retourner délicatement l'omelette à l'aide d'une assiette ou d'un couvercle pour cuire l'autre côté encore **5 à 7 minutes**.

6. Servir :

Découper en parts et servir chaud, tiède ou froid, accompagné de pain plat, de yaourt nature et de crudités.

Astuces :

- On peut aussi cuire le Kuku au four à **180°C** pendant **20-25 minutes** dans un plat huilé.
- C'est encore meilleur avec une pointe de yaourt à la menthe.
- Pour une version encore plus parfumée, ajouter un peu de zeste de citron râpé.



