



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## Omelette Au Four

Fırında Omlet



2 poivrons rouges  
1 poivron vert  
4 œufs  
1 cuillère à café de flocons de piment rouge  
1 cuillère à café de sel  
4 cuillères à soupe d'huile d'olive

- # Sortez les pépins des piments puis coupez finement.
- # Mettez de l'huile d'olive dans une poêle puis quand l'huile chauffe, rajoutez les poivron rouges.
- # Quand les poivron rouges se détendent, rajoutez les poivrons verts.
- # Faites cuire quelques minutes puis rajoutez du flocon de piment rouge et du sel.
- # Placez du papier huilé dans une moule de tarte ou une poêle qui n'a pas de poignées. Levez les bord en haut.
- # Versez le mélange de poivron sur le papier huilé.
- # Fouettez dans un petit bol, les oeufs et le sel. Versez sur les piments.
- # Placez l'omelette au four à 190 degrés. Faites cuire jusqu'à que les oeufs gèlent.
- # Servez en coupant en forme de plus.

N-B; De cette manière, vous pouvez préparer l'omelette avec n'importe quel légume.