

Omelette Roulée aux Courgettes et Viande Hachée, Cuite au Four

Nombre de personnes: 4

Temps de préparation: 1 h 20 min

Ingrédients:

- COURGETTE(S)	2
- AIL EN POWDRE	
- OEUF(S)	4
- LAIT	120 ml
- CRÈME FRAÎCHE	120 ml
- NOIX DE MUSCADE	
- CHEDDAR	6-8 tranches
- FILET AMERICAIN	400g
- CONCENTRÉ DE TOMATES	1 noix
- COULIS DE TOMATES	2 c à soupe
- HUILE D'OLIVE	
- PARMESAN RÂPÉ	1 c à soupe
- SEL	
- POIVRE	



Recette:

- Coupez les courgettes en rondelles à l'aide d'une mandoline. Faites griller ces rondelles dans de l'huile chaude. Salez et poivrez. Egouttez sur du papier absorbant.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Déposez au fond d'un grand plat à gratin (ou lèchefrite) du papier sulfurisé. Répartissez les rondelles de courgettes grillées l'une à côté des autres pour couvrir toute la surface du plat. Saupoudrez d'ail en poudre.
- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez, poivrez et muscadez.
- Versez délicatement ce mélange sur les courgettes puis enfournez pour 15-18 minutes.
- Après le temps de cuisson, sortez du four et laissez complètement refroidir en sortant l'omelette doucement du plat de cuisson.
- Dans une grande poêle, faites revenir la viande hachée. Salez et poivrez puis intégrez le concentré de tomates et le coulis. Réservez (laissez refroidir).
- Lorsque l'omelette est bien refroidie, déposez les tranches de cheddar sur celle-ci puis répartissez la viande hachée cuite.
- Roulez doucement l'omelette pour obtenir un gros rouleau et transvasez le tout dans un moule à cake (avec le papier sulfurisé ... coupez le surplus de papier).
- Saupoudrez le sommet de parmesan râpé.
- Enfournez le tout pour 15-20 minutes puis démoulez délicatement et coupez en portions.

Remarque:

Accompagnez d'une salade verte.