

## Cuisine en bouche

### LA RECETTE

3 œufs, 1 tomate, 1 avocat, 25 gr de gruyère râpé , huile d olive, sel et poivre, 1 gousse d'ail, du pain un peu sec ,emporte-pièces



**Préchauffer** le four, et couper des petites tartines de pain.

**Frotter** dessus l'ail épluché.



**Badigeonner** ensuite avec un peu d'huile d'olive.



Ensuite **mettre** au four pour que les toasts **dorent** un peu.



**Mettre** 2 cuillères à soupe d'huile à chauffer dans la poêle, battre les 3 œufs , saler et poivrer .

**Graisser** les emporte-pièces avec un sopalin et de l'huile, ainsi les omelettes ne colleront pas.



Les **déposer** dans la poêle par ordre de grandeur.  
Lorsque l'huile est **chaude**, **verser** les œufs battus à l'intérieur des emporte-pièces.



**Garnir** avec les **tomates** pour l'une, une autre avec le **gruyère** et la dernière avec **l'avocat**.



Lorsqu'elles sont **cuites** ou en fonction de votre goût, **retirer** les emporte-pièces et faire **glisser** délicatement l'omelette dans un grand plat, **décorer** avec du persil et **déguster** avec les toasts grillés.



