

Sandwich matin

Bedon Gourmand

Ingrédients

- 1 poivron rouge
- 1 poivron orange
- 4 oignons verts
- 175g de pancetta en dés
- 1 tasse (250 ml) de lait
- 1/2 tasse de farine tout usage (125 ml)
- 12 oeufs
- Poivre au goût
- 1/4 c. à thé (1 ml) de sel
- 1 1/2 tasse (375 ml) ou 175g (6 oz) de fromage cheddar orange râpé
- 12 muffins anglais de blé entier

Préparation

1. Préchauffez le four à 350°F (180°C). Placer la grille au centre du four. Beurrez un plat de cuisson rectangulaire de 23 cm x 33 cm (9 po x 13 po) et tapissez-le d'une bande de papier parchemin légèrement plus large que le plat pour faciliter le démoulage.
2. Coupez les poivrons en petits dés et hachez finement les oignons verts.
3. Dans un grand poêlon antiadhésif, préchauffer à feu moyen-vif, sans ajouter de matière grasse, faites cuire les poivrons et la pancetta de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que la pancetta commence à dorer.
4. Ajoutez les oignons verts et poursuivez la cuisson 1 minute. Transférez dans le plat de cuisson et répartissez le mélange pour couvrir le fond du plat.
5. Dans un grand bol, fouettez le lait et la farine jusqu'à ce que la farine soit complètement délayée.
6. Cassez les œufs au-dessus du bol et fouettez jusqu'à ce que la consistance soit homogène. Poivrez généreusement et ajoutez le sel.
7. Versez dans le plat de cuisson sur les légumes et la pancetta, puis faites cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que les œufs soient bien cuits.
8. Pendant ce temps, râpez le fromage.
9. À la sortie du four, répartissez le fromage sur l'omelette bien chaude pour qu'il fonde.
10. Laissez tiédir, démoulez, et coupez l'omelette en 12 carrés. Transférez dans un contenant hermétique, et congelez (voir NOTE).
11. Au moment de déguster, réchauffez un carré d'omelette au four à micro-ondes environ 1 minute 30 secondes, en vérifiant toutes les 30 secondes s'il est suffisamment chaud.
12. Pendant ce temps, faites griller un muffin anglais au grille-pain.
13. Déposez l'omelette sur la base du muffin anglais, fermez en sandwich et servez.

Note: Pour éviter que les carrés d'omelette ne collent ensemble à la congélation, séparez-les avec des morceaux de papier parchemin.

Conservation: se conserve 4 jours au réfrigérateur ou 3 mois au congélateur.

Préparation: 15 minutes

Cuisson: 40 minutes

Portions: 12

Source: [Savourer](#) de Geneviève O'Glehan