

Omlette façon Mc Cain

Pour 2, 3 ou 4 personnes !

- 4 gros oeufs ou 6 plus petits
- 1 boîte de tomates pelées de 400 g
- 1 càc de sucre brun
- 1 oignon finement émincé
- 1 blanc de poulet coupé en cubes (le mien était petit)
- 1 càc de miel liquide (pas mise)
- 1 càc de sauce barbecue (pas mise)
- 1/2 poivron rouge et 1/2 poivron jaune coupés en bâtonnets
- 1 gousse d'ail finement émincée
- 1 càc de paprika
- 1 càc d'origan frais ou séché
- 1 càc de Tabasco
- quelques tiges de coriandre (pas mises)
- cheddar émincé grossièrement, ou Cantal jeune ou tout autre fromage du même type (j'ai mis 1 tranches de cheddar)

Dans une poêle à feu moyen, colorer l'air dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les tomates en cubes, le sucre, le paprika, l'origan et le Tabasco. Mélanger, couvrir, baisser le feu et laisser mijoter environ 1 quart d'heure. Assaisonner.

Toujours à feu moyen dans une autre poêle, faire griller l'oignon et les poivrons. Réserver sur une assiette.

Dans la même poêle à feu vif, avec ou sans huile d'olive, saisir le poulet, saler, poivrer, bien mélanger et laisser colorer 2, 3 min. Ajouter le miel et la sauce barbecue (ou pas). J'ai ajouté un peu d'eau et gratté les sucs. Prolonger la cuisson jusqu'à ce que le poulet soit cuit. Mélanger à l'oignon et aux poivrons, réserver.

Battre les oeufs en omelette, les cuire à la poêle à feu vif avec une goutte d'huile ou de beurre.

Lorsqu'elle a bien pris mais reste encore baveuse, verser sur une moitié le poulet mélangé à l'oignon et aux poivrons, de la sauce tomate au goût, des feuilles de coriandre et le fromage. Laisser cuire encore un peu et replier la deuxième moitié.

Servir avec la sauce tomate restante.

