



L'omelette Pascale

**Plus qu'une recette, l'omelette de Pâques
est dans le Languedoc Roussillon
une tradition !!!!**

A l'origine ce plat était synonyme de fête et de bon repas après les restrictions imposées par le Carême et l'hiver.

(Car dès le IV^{ème} siècle, l'usage des œufs pendant le jeûne de quarante jours fut interdit par l'Église.)

Il y a encore quelques années, les enfants faisaient le tour des maisons du village en quête d'œufs pour assurer l'omelette qui se faisait au feu de bois et souvent en pleine nature lorsque le temps le permettait.

La tradition perdure.

DEGUSTATION GRATUITE

Lundi 09 Avril à 11h sur le
Marché des Producteurs de Pays.

Retrouvez l'Omelette dans les
restaurants Partenaires de la Cité :

Bar - restaurant « Le Sénéchal » :

Rue Viollet Le Duc - 04 68 72 33 42

Restaurant « Le Saint Jean » :

1, place St Jean - 04 68 47 42 43

Restaurant « Le Trauquet »

Place du petit puits - 04 68 47 49 31

« Auberge des Ducs D'Oc » :

6. place du Château - 04 68 47 91 90

« Auberge du Gand Puits »

1. place du Grand Puits - 09 62 17 76 31

Restaurant « La Tour Davejean »

32. rue Plo - 04 68 71 60 63

**Le Pays Carcassonnais vous offre
une recette au dos !!**

Omelette aux asperges vertes

Cette recette est une recette de grand-mère , elle nous la préparait lorsque les premières asperges vertes pointaient le "bout de leur nez".



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 botte d'asperges vertes tendres
- 6 à 8 œufs (selon l'appétit des convives)
- 1 c. à c. de crème fraîche (facultatif)
- 1 c. à s. de graisse de canard (ou d'huile)
- Sel, poivre.

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

- 1- **Eplucher** les extrémités des asperges (facultatif si elles sont tendres).
- 2- **Couper** et jeter les bouts durs.
- 3- **Laver** les asperges.
- 4- **Couper-les** en rondelles assez fines.
- 5- Faire **chauffer** la graisse de canard dans une poêle qui n'accroche pas.
- 6- Lorsqu'elle est chaude, **incorporer-y** les asperges, saler, poivrer et couvrir.
- 7- **Laisser cuire** à feu doux jusqu'à qu'elles soient tendres.
- 8- **Terminer** la cuisson à découvert pendant encore 5 min.
- 9- Pendant ce temps, **préparer** l'appareil à omelette, en battant les œufs, incorporer-y la crème fraîche, saler et poivrer.
- 10- **Mettre** les asperges sur feu vif et verser l'appareil à omelette dessus.
- 11- **Attendre** que l'omelette prenne un peu, puis **rabattre** un côté cuit vers le centre et répartir le reste de l'appareil non-cuit dans la poêle.
- 12- **Répéter** l'opération sans aller trop vite, au risque d'obtenir des œufs brouillés
- 13- **Diminuer** le feu vers la fin de la cuisson.
- 14- Et lorsqu'il reste un peu de liquide, **faire glisser** l'omelette de moitié, dans un plat allongé, puis faire glisser l'autre moitié par-dessus la première . Vous obtiendrez ainsi une belle présentation pour vos convives !
- 15- **Server** tant que c'est chaud, accompagnée d'une salade verte.

Bon Appétit !!!