 **Omelette courgettes épicées**

 **Pour 4 Croquants-Gourmands**

**- 500 g de courgettes - 1 gros oignon - 2 gousses d'ail  
- 3 œufs - 1 càs de farine - 2 càs de lait - 50 g de parmesan  
- 8 pétales de tomates confites à l'huile d'olive  
- 1 pincée de 4 épices - 1 pincée de piment d'Espelette  
- quelques gouttes de Tabasco - 3 càs de graines de sésame  
- huile d'olive - sel et poivre du moulin**

**1 moule à manqué de 24 cm de diamètre  
Préchauffage du four à 180° (chaleur tournante)**

Éplucher ail et oignon.  
Émincer finement l'ail et râper l'oignon.  
Laver les courgettes sans les éplucher et les râper également.Égoutter les pétales de tomates et les couper en petits dés.  
À l'aide d'un pinceau, enduire le fond et les bords du moule d'un peu d'huile des tomates.  
Saupoudrer de graines de sésame.Mettre 2 cuillerées d'huile dans une sauteuse et y faire [**suer**](http://croquantfondantgourmand.com/petit-lexique-de-termes-culinaires/) l'oignon sans coloration.  
Lorsque l'eau de végétation s'est évaporée, ajouter les courgettes et l'ail.  
Bien remuer sur feu vif jusqu'à ce que les légumes soient asséchés.Mélanger la farine et le lait dans un saladier.  
Ajouter les œufs, les 4 épices, le piment et quelques gouttes de Tabasco, ainsi que le parmesan.  
Mélanger soigneusement puis ajouter les courgettes et les dés de tomate. Saler et poivrer.  
Mélanger puis verser la préparation dans le moule.  
Enfourner pour 25 minutes.Laisser tiédir quelques secondes avant de démouler sur un plat.  
**Vous pouvez servir immédiatement ou attendre que l'omelette soit tiède ou bien encore froide.**