



OMELETTE VERTE

AUX HERBES

POUR 4 PERSONNES

INGRÉDIENTS

12 ŒUFS FRAIS
80ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ
CIBOULETTE
MENTHE FRAÎCHE
SAUGE
HUILE DE FRITURE
SEL ET POIVRE

COULIS D'HERBES

PERSIL FRISÉ
POUSSES D'ÉPINARD
40ML D'EAU

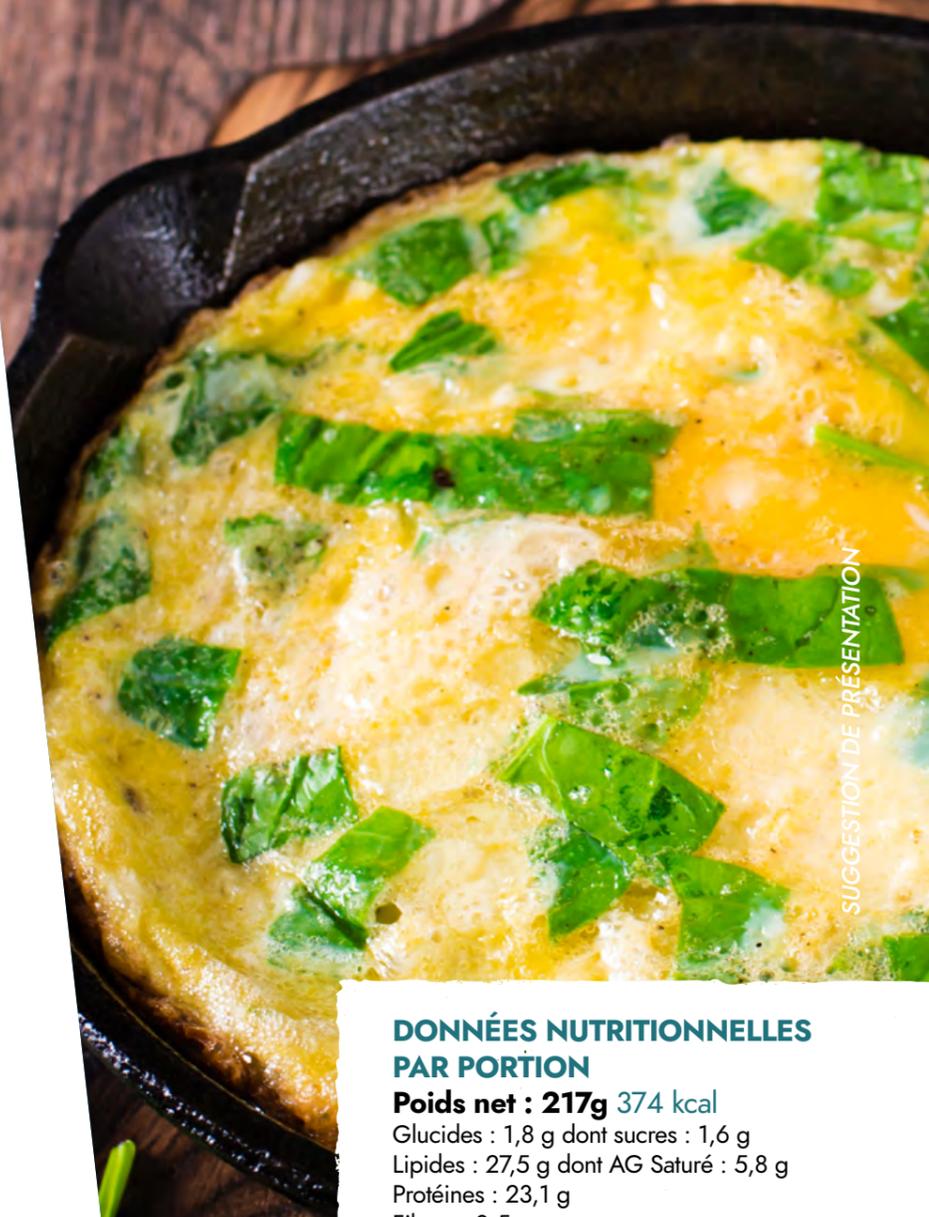
PRÉPARATION

PRÉPARER LE COULIS D'HERBES :

- Rincer le persil et les pousses d'épinard.
- Porter l'eau à ébullition.
- Ajouter le persil équeuté et les épinards quelques secondes.
- Puis rafraîchir le tout dans une eau très froide.
- Égoutter sans trop presser.
- Puis passer au blender.
- Ajuster en eau si besoin pour obtenir un coulis lisse.

- Dans un saladier, mélanger les œufs, le lait, le sel et le poivre.
- Rincer puis hacher la sauge, émincer la menthe et ciseler la ciboulette.
- Dans une poêle légèrement huilée, verser ¼ de la préparation aux œufs.
- Parsemer d'herbes fraîches.
- Finaliser la cuisson de l'omelette.
- Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la préparation aux œufs.
- Déposer une omelette sur chaque assiette.
- Arroser de coulis d'herbes.
- Servir chaud.

ALLERGÈNES : LAIT – ŒUF



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

Poids net : 217g 374 kcal
Glucides : 1,8 g dont sucres : 1,6 g
Lipides : 27,5 g dont AG Saturé : 5,8 g
Protéines : 23,1 g
Fibres : 0,5 g
Sel : 1,7 g
Fer : 0,4 mg
Calcium : 44,0 mg

NUTRI-SCORE

