

## Recette de base

**Portions :** 2

**Préparation :** 5 minutes

**Cuisson :** 10 minutes

**Conservation :**

- Environ 3 jours au réfrigérateur
- Ne se congèle pas



## Omelette de base



4 œufs



Sel et poivre,  
au goût



10 ml (2 c. à thé)  
de **beurre** ou  
de margarine



125 ml (1/2 tasse) de **garnitures\*** au choix

\* **Légumes :** oignons, courge cuite, petits pois, brocoli, champignons, tomates en dés, épinards hachés, etc.

\* **Protéines :** fromage râpé, légumineuses écrasées, crevettes cuites et décortiquées, saumon en conserve, viande cuite, jambon en cubes, etc.

### On l'accompagne :

- + d'un produit céréalier (ex. : pain grillé)
- + de légumes (ex. : salade ou crudités)
- + d'un fruit
- + d'un verre de lait ou d'un de ses substituts.

## Préparation

- 1 Dans un bol moyen, mélanger à la fourchette les **œufs** avec du **sel** et du **poivre**.
- 2 Dans une poêle à feu moyen, faire fondre le **beurre** et verser le mélange d'œufs. À l'aide d'une spatule, mélanger légèrement les œufs.
- 3 Quand les œufs semblent figés, mais qu'ils ne sont pas encore dorés, verser les **garnitures** sur une moitié de l'omelette.
- 4 À l'aide de la spatule, replier la moitié de l'omelette sans garniture sur la partie garnie. Cuire 2 minutes de plus et servir.

### Participation de l'enfant

#### 1 an et +

- Verser et mélanger les ingrédients

#### 2 ans et +

- Chercher avec vous les ingrédients de la recette
- Casser les œufs
- Laver les légumes