

Omelette au goût du jour

Préparation	5 minutes
Cuisson	5-8 minutes
Portions	2
Coût (portion)	0,78 \$, variable selon les garnitures choisies
Conservation	Servir immédiatement. Se conserve 3 jours au réfrigérateur. Ne se congèle pas.
Instruments	Tasses et cuillères à mesurer, fourchette, bol moyen, poêle moyenne, spatule.



Ingrédients



4 œufs



Sel et poivre au goût



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

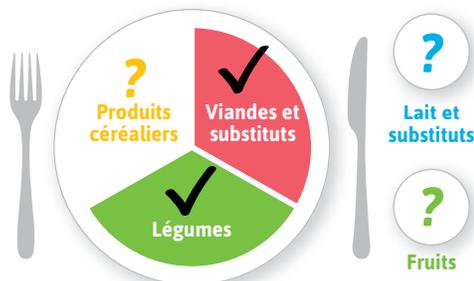
LÉGUMES :
OIGNONS, COURGE CUITE,
POIS VERTS, BROCOLI,
CHAMPIGNONS,
TOMATES EN DES,
ÉPINARDS, ETC.



125 ml (½ tasse) de **garniture** au choix

PROTÉINES :
FROMAGE RÂPÉ,
LÉGUMINEUSES, CREVETTES,
SAUMON EN CONSERVE,
VIANDE CUITE, JAMBON
EN CUBES, ETC.

Illustrations: © Québec Amérique. Tous droits réservés (ikonet.com)

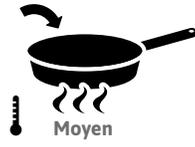


Équilibre nutritionnel de l'assiette

On l'accompagne :

- ? d'un produit céréalier (ex. pain grillé)
- ? de légumes (ex. salade ou crudités) pour compléter la portion et d'un fruit
- ? d'un verre de lait ou de boisson végétale enrichie.

Préparation

<p>1 Dans un bol, battre les œufs avec du sel et du poivre.</p>	
<p>2 Chauffer une poêle de taille moyenne feu moyen et faire fondre le beurre ou la margarine.</p>	
<p>3 Verser le mélange d'œufs dans la poêle.</p>	
<p>4 À l'aide d'une spatule, remuer légèrement les œufs afin de cuire uniformément l'omelette.</p>	
<p>5 Quand les œufs semblent être cuits, mais ne sont pas encore dorés, ajouter la garniture sur la moitié de l'omelette.</p>	
<p>6 À l'aide de la spatule, replier la partie de l'omelette sans garniture sur la partie garnie. Laisser cuire 1-2 minutes.</p>	

Ma note ★ ★ ★

Recette originale développée par Extenso -
Le Centre de référence sur la nutrition
de l'Université de Montréal

Retrouvez d'autres inspirations, recettes et outils sur fondationolo.ca