

OMELETTE AU QUINOA

Mardi 24 Janvier 2017

Pour un repas du soir, avec un restant de l'or des Incas :



Omelette au quinoa pour 1 personne et 5pp- 6 sp par part

- 1 œuf*
- 1 blanc d'œuf *
- 60 g de quinoa cuit *
- 1 petite courgette*
- 1 oignon *

- 1 cuillerée à soupe de crème à 4 %

-1 cuillerée à café d'huile

-sel poivre

- persillade

Couper la courgette en petits dés, émincer l'oignon puis faire revenir le tout sur une feuille de cuisson et à couvert. Saler, poivrer et garder au chaud.

Battre l'œuf avec la crème et le blanc d'œuf et rajouter le quinoa. Assaisonner

Dans une poêle, chauffer l'huile et cuire la préparation précédente en omelette

Une fois cuite, verser au milieu les courgettes saupoudrées de persillade, la plier en deux et la glisser dans une assiette.

Pour le repas : omelette au quinoa (5pp- 6 sp) – salade de carottes + jus d'1/2 orange (0pp- 0 sp)-1 flan maison (2 pp- 2 sp) – 1 clémentine (0pp- 0 sp).Total : 7pp- 8sp

Passez un bon mardi