

OMELETTE FLAGEOLETS

CHAMPIGNONS

Jeudi 27 Avril 2017

Je ne sais pas si c'est partout la même chose : il reste toujours un fond de légumes que personne ne finit et ce fut encore le cas à Pâques donc pour les utiliser :



Omelette champignons flageolets pour 1 personne et 6pp- 5 sp
par part

-1 œuf moyen*

-1 blanc d'œuf *

-100 g de champignons de Paris en boîte *

-120 g de flageolets cuits*

-1 cuillerée à café d'huile

-persillade

-sel poivre

Battre ensemble l'œuf et le blanc. Assaisonner et cuire en omelette dans une poêle huilée.

Réchauffer ensemble les champignons et les flageolets. Assaisonner, saupoudrer de persillade et les verser dans l'omelette servie pliée en 2

Je me sers de crêpière pour cuire les omelettes, elles sont plus fines.

Pour le repas du soir : omelette champignons flageolets (6pp-5 sp)-mousse fraise (1pp- 2 sp) . Total : 7pp- 7 sp

Excellent jeudi