

OMELETTE AUX ASPERGES SAUVAGES

Vendredi 02 Juin 2017

Saison trop courte pour les asperges et si au cours de vos promenades en campagne ou sur les marchés, vous trouvez des asperges sauvages, cueillez les ou achetez les pour une :



Omelette aux asperges sauvages pour deux personnes et 5pp- 6 sp par part

-4 œufs moyens*

-250 g d'asperges sauvages*

-10 g de beurre à 41 %

-sel poivre

Passer les asperges sauvages sous l'eau froide et couper les tiges pour ne garder que les têtes

Cuire les têtes à l'eau bouillante salée 2 minutes, les égoutter et les garder au chaud

Battre les œufs en omelette, les assaisonner

Fondre dans 2 crêpières le beurre et verser équitablement les œufs battus. Poursuivre la cuisson à feu moyen jusqu'à la prise en omelette

Déposer les asperges au milieu et replier les omelettes en deux

Glisser sur 2 assiettes et servir immédiatement

Avec les tiges, j'ai préparé un potage

Pour le repas du soir : $\frac{1}{2}$ petit melon (0pp- 0 sp) –omelette aux asperges sauvages (5pp- 6 sp)-120 g de petits pois (2 pp- 2 sp)-1 yaourt Saint Malo 0 % 100 g (1pp- 1 sp). Total : 8pp-9 sp

Très bon vendredi