OMELETTE AUTOMNALE

Vendredi 10 Novembre 2017

J’ai mis à mon repas une salade ailée aux mini-pâtissons (recette du 22 08 2017) mais mon mari ne veut pas m’accompagner alors pour son repas :

Omelette automnale pour une personne et 9 pp-10 sp

-1 œuf moyen*

-1 blanc d’œuf*

-50 g de châtaignes

-100 g de pommes de terre cuites à l’eau *

-100 g de cèpes *

-1 cuillerée à café d’huile

-10 g de beurre à 41 %

-1 cuillerée à café de persil ciselé

-sel poivre

Couper les pommes de terre en fines rondelles

Nettoyer les champignons, les couper en morceaux et les faire revenir avec les pommes de terre et les châtaignes dans une poêle huilée.

Assaisonner et saupoudrer de persil. Garder au chaud

Fouetter ensemble l’œuf et le blanc d’œuf, assaisonner et cuire en omelette dans une poêle beurrée

Mettre les pommes de terre châtaignes cèpes au centre de l’omelette, la plier en deux et la glisser dans une assiette

J’ai toujours des blancs d’œufs au congélateur et quant à la petite quantité d’huile ,j’ai mes poêles « dures comme la pierre ‘ qui font l’affaire

Pour le repas du soir, pour moi : salade ailée aux pâtissons (3pp- 4 sp) -2 tranches de pain de mie ww (2pp- 2 sp)-50 g de camembert à 5 % (2pp- 2 sp)- 1 banane (0pp- 0 sp)

Pour mon mari : omelette automnale (9pp- 10 sp)- haricots verts fond de veau (1pp- 1 sp)-raisins (0pp- 0 sp).Total : 10 pp- 11 sp. Il n’a vraiment pas besoin de ww mais je surveille (lol)

La semaine s’achève pour certains ce soir alors que cette journée soit positive en tout

Lilou3158 (blog : cuisine contrôlée by lilou light.fr)

Tous droits réservés