

OMELETTE AU CURCUMA ET CHOUX DE BRUXELLES

Samedi 22 Avril 2017

Rendant l'omelette encore plus jaune, le curcuma doit être associé au poivre pour conserver ses propriétés anti-cancéreuses, anti-inflammatoires et digestives



Omelette au curcuma et choux de Bruxelles pour 1 personne et 5pp- 6 sp par part

-2 œufs moyens *

-120 g de choux de Bruxelles cuits *

-1 cuillère à café d'huile

-sel poivre

-1/2 petite cuillère à café de curcuma

-persillade

Battre les œufs en omelette et assaisonner de sel poivre et curcuma.

Dans une poêle huilée, cuire l'omelette et rajouter en fin de cuisson les choux de Bruxelles réchauffés aux micro-ondes. Saupoudrer de persillade

Plier l'omelette et la consommer aussitôt

Pour le repas : salade de 100 g de pommes de terre aux herbes +2 c à s de crème à 4 % (2pp- 3 sp) –omelette au curcuma et choux de Bruxelles (5pp- 6 sp)-1 yaourt 0 % (1pp- 2 sp)- 2 kiwis (0pp- 0 sp) . Total : 8pp- 11 sp

Très bon début de week-end