

OMELETTE AUX GIROLLES

Samedi 04 Novembre 2017

Un petit plaisir du marché :

Omelette aux girolles pour 2 personnes et 3pp- 4 sp vert -1 spl bleu – 1 spv violet par part

- 4 œufs moyens *
- 300 g de girolles*
- 10 g de beurre à 41 %
- 1/2 cuillerée à café de persillade
- sel poivre
- 1 pincée de noisettes en poudre

Bien nettoyer les girolles avec un torchon propre, les couper en deux si nécessaire et les faire revenir dans une poêle beurrée (moitié du beurre) bien chaude .Assaisonner et saupoudrer de persillade. Garder au chaud

Battre les œufs, les assaisonner : sel poivre et les cuire en omelette dans une poêle beurrée. Saupoudrer d'un nuage de noisette

Rajouter les girolles et plier l'omelette en deux, à glisser dans un grand plat



Souvent je cuis 2 omelettes séparées dans deux crêpières d'où leur finesse ce qui n'est pas le cas cette fois ci

La poudre de noisettes rajoute un goût de sous-bois, d'automne

Pour le repas du soir : salade de haricots verts + 1 c à c d'huile de noix (1pp- 1 sp)- omelette aux girolles (3pp- 4 sp -1 spl) -30 g de pain de seigle complet (2pp- 2 sp)-1 compote 100 g sans sucre (2pp- 3 sp -0spl. Total : 8pp- 10 sp -4 spl

Un excellent samedi à toutes et tous

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

Tous droits réservés