

# OMELETTE AUX SALICORNES

SAMEDI 14 Octobre 2017

Comme il me restait un peu de salicornes et peu de temps pour cuisiner :



Omelette aux salicornes pour 1 personne et 5pp- 6 sp -2splpar part

- 2 œufs moyens\*
- 60 g de salicornes\*
- 2 cuillères à soupe de lait écrémé\*
- 1 cuillère à café d'huile
- poivre

Rincer les salicornes, les blanchir 3 minutes à l'eau bouillante non salée, les égoutter.

Battre avec une fourchette les œufs avec le lait et une pointe de poivre

Les verser dans une poêle chaude huilée, rabattre les bords vers le centre au fur et à mesure de la cuisson

Rajouter les salicornes en fin de cuisson

Plier l'omelette et la glisser dans l'assiette.

Toujours pas de sel, les algues suffisent amplement

Je ne mets pas de beurre mais de l'huile que j'essuie avec du papier absorbant et je me sers de crêpière pour avoir une omelette plus fine

Pour le repas : potage Dubarry allégé (1pp- 2 sp)- omelette aux salicornes (5pp- 6 sp)-150 g de pommes de terre en robe des champs (3 ppr 3 sp)-100 g de fromage blanc salé 0 % (1pp- 1 sp)-1 kiwi gold (0pp- 0 sp). Total : 10 pp- 12 sp

Très bonne journée à chacun et chacune de vous

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

**Tous droits réservés**