

OMELETTE CHAMPIGNONS PETITS POIS

Mercredi 13 Décembre 2017

Je mise sur le zéro, je jongle avec les zéros et l'exercice n'est pas toujours facile...

Omelette champignons petits pois pour 2 personnes et 6pp- 5 sp vert -2 spl bleu -2 spv violet par part

- 3 œufs*
- 200 g de champignons de Paris*
- 140 g de petits pois surgelés*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- 10 g de beurre à 41 %
- persillade
- sel poivre

Nettoyer les champignons, les couper en lamelles et les faire revenir dans 1 c à c d'huile d'olive pendant 3 minutes à feu moyen.

Rajouter les petits pois encore surgelés, bien mélanger et continuer la cuisson 3 minutes à 5 minutes

Assaisonner : sel poivre persillade .Garder au chaud.

Battre les œufs, les assaisonner

Fondre le beurre dans une autre poêle, verser les œufs et cuire en omelette en rabattant les bords

Verser la poêlée champignons petits pois au milieu et replier

l'omelette

Servir aussitôt



Les petits pois surgelés cuisent très bien de cette façon

Pour le repas du soir : concombre à la crème (1pp- 2 sp)-
omelette champignons petits pois (6pp- 2 spl) -1 yaourt 0 %
(1pp- 0 spl)-100 g de compote sans sucre (2pp- 3 sp-0spl
) .Total : 10 pp -7 spl-4spl

Passez un excellent mercredi

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

Tous droits réservés