

OMELETTE DE PROVENCE

Vendredi 23 Novembre 2018

Encore un petit goût d'été dans l'assiette :

Omelette provençale pour 1 personne et 7pp-7 sp vert-2spl
bleu-2 spv violet par part

- 2 œufs moyens*
- 1/2 petit poivron rouge pelé*
- 1/2 petit poivron vert pelé *
- 1 tomate *
- 1 oignon*
- 20 g d'olives vertes dénoyautées
- persil*
- 1 cuillerée à café d'huile d'olive
- sel poivre

Couper les poivrons en petites lanières, la tomate épépinée en dés et les olives en tranches. Peler l'oignon et l'émincer

Chauffer une poêle antiadhésive et huiler au pinceau

Verser les lanières de poivrons, les dés de tomate et l'oignon émincé et cuire à feu doux en remuant fréquemment pendant 10 minutes. Rajouter les olives

Rectifier l'assaisonnement et saupoudrer de persil haché

Fouetter les œufs assaisonnés. Verser dans la préparation précédente et cuire en omelette dans la même poêle.

Servir aussitôt



J'ai toujours des poivrons surgelés que je prépare l'été. Quant à la tomate, c'est une des dernières tomates françaises de l'année qui ont encore du goût

Pour le repas du soir : omelette provençale (7pp-2spl) - sucrose (0pp-0sp) -30 g de pain de seigle intégral (2pp-2 sp) -1 yaourt chèvre 0 % (1pp-0spl) -1 banane frécinette (0pp-0sp). Total : 10 pp-4spl

Très belle journée à vous toutes et tous

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

Tous droits réservés