

OMELETTE DU SOIR

Samedi 02 Décembre 2017

Rapide, facile qui peut être un encas ou un repas sur le pouce :

Omelette du soir pour 1 personne et 5pp- 5 sp-3 spl par part

-1 œuf moyen*

-1 blanc d'œuf *

-30 g de pâtes à potage *

-100 g de tomates cerises*

-quelques feuilles de roquette*

-20 sprays d'huile

-1 petite cuillerée à café d'épices italiennes

-se l poivre

Cuire les pâtes selon la notice, les égoutter, les réserver.

Mettre les tomates cerises coupées en deux dans un plat huilé avec 10 sprays d'huile, les saupoudrer d'épices italiennes et les cuire 20 minutes dans le four préchauffé 180 ° (th 6)

Battre l'œuf et le blanc en omelette, assaisonner, rajouter les pâtes, bien mélanger et verser dans une poêle antiadhésive huilée avec le restant d'huile

Servir l'omelette avec les tomates et la roquette



Prenez une poêle à crêpes pour cuire vos omelettes : peu d'huile et elles sont fines mais c'est mon goût personnel

Adhésives ou non, les poêles nécessitent un film d'huile pour ne pas attacher .J'utilise soit un spray d'huile soit un fond d'huile réparti avec du papier absorbant

Pour le repas : omelette du soir (5pp- 5 sp -3 spl)-100 g de fromage blanc à 0% (1pp- 1 sp) -1 tartelette poire noisette (4pp- 5 sp-recette du 19 11 2016). Total : 10 pp- 11 sp -9 spl

Très bon début de week-end

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

Tous droits réservés