# OMELETTE SOUFFLÉE AUX POMMES CARAMÉLISÉES

**Dimanche 09 Décembre 2018**

Un dessert gourmand pour un dimanche soir

**Omelette soufflée aux pommes caramélisées pour 1 personne et 7pp-4spl par part**

-2 œufs moyens

-1 pomme reinette *

-10 g de sucre en poudre

-2 cuillerées à café de sucralose en poudre

-10 g de beurre à 41 %

-2 cuillerées à soupe de lait écrémé

-quelques gouttes d’extrait de vanille

-cannelle en poudre

Peler la pomme, la couper en tranches et la faire revenir dans une poêle beurrée avec 5 g de beurre. Saupoudrer de sucre et de cannelle et faire doucement caraméliser à petit feu

Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige en rajoutant 1 c à c de sucralose à la fin

Fouetter les jaunes avec la deuxième c à c de sucralose,la vanille et le lait et les incorporer aux blancs en neige en les soulevant délicatement

Fondre le restant de beurre dans une poêle et cuire l’omelette

Servir avec les pommes caramélisées

Vous pouvez changer de garniture : banane, myrtilles, poire etc.

Pour le repas : salade 100 g de pommes de terre haricots verts + 1 c à c d’huile (1pp-1 sp) – omelette soufflée aux pommes caramélisées (7pp-4spl). Total: 8pp-5spl

Passez un très beau dimanche

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

**Tous droits réservés**