

SPAGHETTIS OMELETTE EN PERSILLADE

Lundi 8 août 2016

Pour un plat riche en couleurs mais simple :



Spaghettis omelette en persillade pour 2 personnes et 8pp- 10 sp vert-6 spl bleu -3 spv violet avec des spaghettis complets par part

- 60 g de spaghettis crus*
- 3 œufs*
- 200 g de tomates cerises*
- quelques pointes d'asperges vertes en bocal*
- 2 oignons nouveaux*
- 2 cuillérées à café d'huile d'olive : 2pp- 2 sp
- 10 g de parmesan râpé
- 10 g de beurre 41% : 1pp – 2 sp
- 2 cuillérées à café de persillade *
- sel poivre

Dans une poêle huilée, faire revenir les oignons émincés et les tomates coupées en 2, assaisonner et rajouter les spaghettis cuits selon la notice .Bien mélanger et saupoudrer d'une cuillérée à café de persillade

Battre les œufs en omelette avec la deuxième c à café de persillade, assaisonner

Fondre le beurre dans une poêle et y verser les œufs. Cuire en omelette pas trop baveuse pour pouvoir la couper en lanières à rajouter aux spaghettis comme les pointes d'asperges.

Servir saupoudré de parmesan

On trouve encore des asperges vertes sur les marchés. Cuire les pointes à l'eau bouillante assez salée 2 minutes, refroidir dans de l'eau froide ou bien prendre des asperges en bocaux ou surgelées. Dans le cas de conserves, je ne les réchauffe pas car elles deviennent trop molles.

Pour le repas : radis à la croque au sel (0pp-0 sp)- spaghettis omelette en persillade (8pp-8 sp)-2 petits suisses 0 % (1pp-1 sp) -1 pêche (0pp- 0 sp)

Bon début de semaine