

## OMELETTE PRINTANIÈRE

Mise en place et préparation: env. 25 min

- |  |  |
|--|--|
| 1 c. à soupe <b>d'huile d'olive</b>                        | bien faire chauffer dans une poêle antiadhésive  |
| 65 g <b>de pousses</b> (p.ex. Power-Mix)                   | faire revenir rapidement, retirer, baisser le feu  |
| 2 <b>oignons fanes avec le vert</b> , en rouelles          |  |
| 4 <b>carottes fanes</b> , émincées finement à la mandoline | faire revenir env. 5 min dans la même poêle  |
| 3 <b>œufs frais</b>  |  |
| 3 c. à soupe <b>de lait</b>                                |  |
| ¼ de c. à café <b>de sel</b> , un peu <b>de poivre</b>     | battre le tout, ajouter. Laisser prendre l'omelette env. 15 min à couvert sur feu doux. Dresser avec les pousses |

**Servir avec:** 150 g de pain bis ou 2 petits pains soleil.

**Par personne:** lipides 9 g, protéines 19 g, glucides 53 g, 1560 kJ (372 kcal)



**2** | **Remarque:** toutes les recettes de ce livre sont prévues pour 2 personnes. Pour 4 personnes, doubler les quantités indiquées.