

OMELETTE VARIÉES AUX ÉPICES ET AUX AROMATES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

8 oeufs

50 ml de crème fraîche liquide allégée à 3% de MG

mesclun de salade

1 c. à café de ciboulette hachée

1 c. à café de cerfeuil haché

1 pincée de paprika

1 pincée de muscade

Pour la vinaigrette : 1 échalote

1 c. à café de moutarde

2 c. à soupe de vinaigre de vin

2 c. à soupe d'huile d'olive

sel, poivre

PRÉPARATION

Battez les oeufs, ajoutez la crème liquide allégée, salez et poivrez.

Dans une poêle à blinis, constituez de petites omelettes aromatisées à la ciboulette, au cerfeuil, au paprika et à la muscade (4 différentes par personnes).

Accompagnez ces omelettes variées d'un mesclun de salade assaisonné.

Pour cela, émincez finement l'échalote, salez et poivrez, ajoutez l'huile, le vinaigre et la moutarde, remuez et mélangez avec la salade.

VALEUR CALORIQUE POUR 1 PERSONNE

Kcal 237

BON APPÉTIT !