



Omelette blanche aux fines herbes

 En deux mots :

Une omelette rapide à réaliser et qui change de l'omelette traditionnelle. Pas de jaune d'oeuf, que des blancs pour une omelette légère et surprenante.

Pour 1 personne

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Difficulté :   

Ingrédients

- ▶ 4 pièce de blanc d'oeuf
- ▶ 30 brin de ciboulette
- ▶ 10 brin de persil
- ▶ 5 brin de coriandre
- ▶ 1 cuillère à soupe d'huile d'olive vierge extra
- ▶ 0,25 pincée de sel
- ▶ 0,25 pincée de poivre

Instructions

Laver et ciseler finement les fines herbes (ciboulette, persil, coriandre), réserver

Battre les blancs environ une minute jusqu'à ce qu'ils soient mousseux

Ajouter dans les blancs battus les fines herbes, le sel et le poivre, battre à nouveau pour bien mélanger

Mettre l'huile dans un poêle anti adhésive et laisser monter en température

Lorsque la poêle est chaude, mettre les blancs d'oeufs battus dedans et laisser cuire doucement

Lorsque les blancs d'oeufs commencent à prendre, retourner l'omelette et laissez cuire le temps que les blancs coagulent avec la chaleur

Rectifier l'assaisonnement au besoin

Accompagnement :

A accompagner d'une salade verte au noix et aux fines herbes ciselées ou d'une salade à base de tomates, de pousses d'épinards, de concombre et de feta.

Astuces :

Il est possible d'ajouter des ingrédients à l'envie à l'intérieur, jambon cuit, bacon, champignons, légumes sautés, thon, fromage...

Aller plus loin :

Vous n'êtes pas fan d'un des ingrédients de cette recette ? Changez-le pour un que vous appréciez plus ! Et si vous n'osez pas, optez pour la formule **TOAST**. Elle associe cuisine et coaching sous forme de conseils ponctuels, ensemble nous élaborerons la recette à votre goût pour encore plus de plaisir et de saveurs.

