



# OMELETTE VERTE

## AUX HERBES

POUR 4 PERSONNES

### INGRÉDIENTS

12 ŒUFS FRAIS  
80ML DE LAIT ½ ÉCRÉMÉ  
CIBOULETTE  
MENTHE FRAÎCHE  
SAUGE  
HUILE DE FRITURE  
SEL ET POIVRE

### COULIS D'HERBES

PERSIL FRISÉ  
POUSSES D'ÉPINARD  
40ML D'EAU

### PRÉPARATION

#### PRÉPARER LE COULIS D'HERBES :

- Rincer le persil et les pousses d'épinard.
- Porter l'eau à ébullition.
- Ajouter le persil équeuté et les épinards quelques secondes.
- Puis rafraîchir le tout dans une eau très froide.
- Égoutter sans trop presser.
- Puis passer au blender.
- Ajuster en eau si besoin pour obtenir un coulis lisse.
  
- Dans un saladier, mélanger les œufs, le lait, le sel et le poivre.
- Rincer puis hacher la sauge, émincer la menthe et ciseler la ciboulette.
- Dans une poêle légèrement huilée, verser ¼ de la préparation aux œufs.
- Parsemer d'herbes fraîches.
- Finaliser la cuisson de l'omelette.
- Procéder ainsi jusqu'à épuisement de la préparation aux œufs.
- Déposer une omelette sur chaque assiette.
- Arroser de coulis d'herbes.
- Servir chaud.

**ALLERGÈNES : LAIT – ŒUF**



SUGGESTION DE PRÉSENTATION

#### DONNÉES NUTRITIONNELLES PAR PORTION

**Poids net : 217g 374 kcal**  
Glucides : 1,8 g dont sucres : 1,6 g  
Lipides : 27,5 g dont AG Saturé : 5,8 g  
Protéines : 23,1 g  
Fibres : 0,5 g  
Sel : 1,7 g  
Fer : 0,4 mg  
Calcium : 44,0 mg

NUTRI-SCORE

