

Omelette de tous les jours

Ingédients

QUANTITÉ : 5 portions TEMPS DE PRÉPARATION : 30 minutes

- 500 ml (2 tasses) de légumes mélangés (tomate, épinards, oignon, poivrons)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola
- 250 ml (1 tasse) de fromage : mozzarella, cheddar ou féta
- 300 ml d'œufs liquides pasteurisés (équivalent de 6 œufs)
- Sel et poivre, au goût
- 2 ml (1/2 c. à thé) d'origan, de basilic et/ou de persil séché



MATÉRIEL REQUIS : râpe à fromage / 2 planches à découper / poêle électrique / 2 couteaux / fouet / spatule en caoutchouc / spatule / grande assiette de service / tasse à mesurer pour liquides / bol à mélanger (grand) / 2 bols à mélanger (petits) / tasses à mesurer pour ingrédients secs / ensemble de cuillères à mesurer / petites assiettes pour la dégustation / passoire

Préparation

- 1) Bien laver tous les légumes sous l'eau froide courante.
- 2) Couper en dés l'oignon, les poivrons et la tomate. Hacher grossièrement les épinards en petits morceaux.
- 3) Râper le fromage ou émietter le féta, selon le fromage utilisé.
- 4) Faire chauffer l'huile dans la poêle électrique. Faire sauter l'oignon et les poivrons jusqu'à ce qu'ils soient tendres en remuant souvent.
- 5) Les retirer de la poêle et les mettre dans un petit bol, puis ajouter les autres légumes (p. ex. les épinards et les tomates).
- 6) Verser les œufs dans un grand bol et ajouter les fines herbes, le sel et le poivre au goût. Mélanger au fouet.
- 7) Ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de canola à la poêle et faire préchauffer à feu moyen.
- 8) Ajouter le mélange d'œufs. Lorsque les bords commencent à prendre, pousser les parties cuites vers le centre avec la spatule pour permettre aux œufs non cuits de passer en dessous. Cuire jusqu'à ce que le fond de l'omelette soit pris et que la surface soit épaissie, mais encore humide.
- 9) Ajouter les légumes et le fromage sur une moitié de l'omelette. Plier l'omelette en deux délicatement.
- 10) Couvrir la poêle et cuire jusqu'à ce que le fromage ait fondu (environ 1 minute).

..... Astuce du chef



Pour prévenir les maladies, il faut manipuler les œufs de façon sécuritaire. Les œufs peuvent parfois être contaminés par la salmonelle.

Faisons la cuisine!



ML BUREAU DE SANTÉ DE
MIDDLESEX-LONDON
HEALTH UNIT
www.healthunit.com