

OMELETTE PRINTANIERE ASPERGES ÉPINARDS

INGRÉDIENTS

- 6 œufs
- 1 botte d'asperges vertes
- 60 g de pousses d'épinards
- 40 g de parmesan
- 1 c-à-s de crème fraîche
- 1 c-à-s d'huile d'olive
- 25 g de beurre
- Sel, poivre

TEMPS DE PRÉPARATION : 13MN
TEMPS DE CUISSON : 7MN
TEMPS TOTAL : 20MN

PRÉPARATION

Coupez les pointes d'asperges à 7 cm.

Faites-les cuire 3 min à l'eau bouillante salée.

Rincez et égouttez les épinards, faites-les revenir 2 min à la poêle avec l'huile. Salez, poivrez.

Ajoutez les asperges égouttées. Remuez 1 min, versez sur un plat.

Fouettez les œufs avec la crème et 20 g de parmesan râpé. Salez, poivrez.

Faites chauffer le beurre dans la poêle et faites cuire l'omelette à feu vif, en ramenant les bords vers le centre.

Dès qu'ils se décollent, ajoutez les légumes et 20 g de parmesan en copeaux.

Couvrez, laissez cuire encore 1 min et glissez sur un plat pour servir