



Omelettes aux champignons, au brocoli et à la feta

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 8 blancs d'œufs
- 2 cuillères à table de crème à 10 %
- 1/2 cuillère à thé de sel
- 1/2 cuillère à thé de poivre noir du moulin
- 1 pincée de muscade moulue
- 1 cuillère à thé d'huile végétale
- 1 tasse de champignons coupés en tranches
- 1 tasse de brocoli défait en petits bouquets, blanchis
- 30 gr de fromage féta émietté

Temps de préparation : 15mn

Temps de cuisson : 16mn

Temps total : 31mn

PRÉPARATION

Dans un bol, à l'aide d'un fouet, mélanger les œufs, les blancs d'œufs, la crème, la moitié du sel et du poivre, et la muscade. Réserver.

Dans un poêlon de 25 cm de diamètre, chauffer l'huile à feu moyen-vif. Ajouter les champignons et parsemer du reste du sel et du poivre. Cuire, en brassant, pendant 2 minutes. Ajouter le brocoli et poursuivre la cuisson pendant 2 minutes. Réserver dans un bol.

Vaporiser généreusement le poêlon d'un enduit végétal antiadhésif et le chauffer à feu moyen.

Dans le poêlon, verser 1/4 de la préparation aux œufs réservée, puis parsemer la moitié de l'omelette de 1/4 de la préparation aux champignons réservée et du quart du fromage feta. Cuire pendant 2 minutes. À l'aide d'une spatule, plier l'omelette en deux sur la garniture.

Poursuivre la cuisson pendant 1 minute. Glisser l'omelette dans une assiette et réserver au chaud. Cuire les trois autres omelettes de la même manière.