

Recette cuisine fitness : omelette aux champignons



Recette cuisine fitness : Omelette aux champignons et à la ciboulette

Un plaisir simple, rapide à cuisiner, économique et peu calorique . Alors pourquoi se priver !!!

Temps de préparation : 15 mn **Temps de cuisson** : 15 mn

Valeur calorique : 272 par portion

Ingrédients : (pour 16 parts)

400 g de champignons

1 cuillère à soupe d'huile de colza

1 oignon

1 gousse d'ail

8 œufs

100 ml de lait

Sel

Poivre

$\frac{1}{2}$ bouquet de ciboulette

4 cuillères à soupe de crème fraîche

Préparation

1° Laver essuyer puis couper les champignons en quartiers ; les faire revenir dans l'huile de colza chaude. Eplucher l'oignon et l'ail, les hacher et les faire revenir avec les champignons. Retirer de la poêle l'équivalent des trois quarts du mélange.

2° Battre les œufs avec le lait, saler et poivrer. Verser un quart sur les champignons. Laisser cuire à feu moyen, pendant 8 minutes, couvrir ou bout de 5 minutes.

3° Réserver l'omelette au chaud et préparer 3 autres omelettes . laver la ciboulette et la ciseler.

4° Servir chacune des omelettes avec une cuillère à soupe de crème fraîche et un quart de ciboulette

Bon appétit avec cette recette cuisine fitness .

Recette cuisine fitness: La ratatouille

Recettes cuisine fitness: l'ebook 50 recettes

Recette cuisine fitness : oeufs brouillés au saumon

