

Salade d'été et omelette aux épinards

Ingrédients

Entrée pour 4 personnes

4 oeufs
1 poignée de feuilles d'épinards taillées en julienne
Sel
Beurre pour rôtir en douceur

Sauce à salade:

4 cs de jus de citron
Sel, poivre, fraîchement moulu
8 cs de crème

1 petite laitue pommée, parée
8 petits radis, taillés en rondelles

1 botte de ciboulette ciselée



Préparation

1. Pour l'omelette, battre les oeufs. Ajouter les épinards et assaisonner. Faire fondre le beurre dans une poêle et cuire une omelette épaisse à chaleur modérée. Couper en 12 parts.
2. Pour la sauce à salade, mélanger tous les ingrédients.
3. Dresser les feuilles de laitue sur des assiettes. Garnir chacune de trois parts d'omelette, de rondelles de petits radis et de ciboulette. Arroser de sauce.

Remplacer éventuellement la laitue pommée par de la laitue iceberg ou de la laitue à tondre.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 173 kcal; protéines: 8 g; lipides: 14 g; glucides: 3 g.