

Omelette au chèvre frais

Ingrédients

Pour 2 personnes

4 oeufs
3 cs de lait
sel
poivre
beurre à rôtir ou crème à rôtir

farce:

150 g de chèvre frais
4 feuilles de menthe, ciselées
poivre du moulin

feuilles de menthe pour décorer



Préparation

1. Battre les oeufs et le lait, assaisonner.
2. Chauffer le beurre ou la crème à rôtir dans une poêle antiadhésive. Y verser la moitié de la préparation, cuire tout en veillant à ce que l'omelette reste baveuse. Garnir avec la moitié du fromage, poivrer et parsemer de menthe. Replier l'omelette, la faire glisser dans une assiette préalablement chauffée. Réserver au chaud quelques instants. Cuire la deuxième omelette de la même manière. Décorer avant de servir.

Remplacer le fromage de chèvre par de la ricotta, du cottage cheese ou du fromage aux fines herbes.
Servir avec des pommes de terre, des toasts ou du riz.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 330 kcal; protéines: 20 g; lipides: 26 g; glucides: 6 g.