

Omelette aux pâtes et aux légumes

Ingrédients

Pour 4 personnes

légumes:

150 g de petits pois surgelés

150 g de céleri, finement coupé

1 botte d'oignons frais, coupés en rondelles

1 botte de carottes, coupées en rondelles

beurre pour faire revenir

sel

poivre du moulin



350 g de restes de pâtes cuites (nouilles ou farfalle, par ex.)

liaison:

4 oeufs

1,5 dl de lait

50 g de sbrinz AOP, râpé

sel

poivre du moulin

3 cs de persil, finement haché

1 cs de romarin, finement haché

beurre à rôtir ou crème à rôtir

Préparation

Préparation: env. 40 min

1. Étuver les légumes dans le beurre, cuire al dente à couvert, assaisonner. Ajouter un peu d'eau si nécessaire.
2. Liaison: bien mélanger tous les ingrédients dans un grand saladier.
3. Ajouter les légumes et les pâtes. Faire revenir le tout dans le beurre à rôtir. Cuire 15 - 20 min à couvert sur feu doux jusqu'à ce que l'omelette prenne. Tourner délicatement. Terminer la cuisson. Couper encore chaud, servir.

350 g de pâtes cuites correspondent à env. 150 g de pâtes sèches.

Valeurs nutritionnelles

Une portion contient: 457 kcal; protéines: 26 g; lipides: 18 g; glucides: 46 g.