

Omelette aux fines herbes

4X personnes • Facile • Préparation 10 mn • Cuisson 5 mn



Ingrédients

- ✓ 1 sachet de **Substitut d'œuf Loprofin** (soit 250 g)
- ✓ 2 briques de **SNO-PRO Loprofin** (soit 400 mL)
- ✓ 30 g de beurre doux fondu
- ✓ 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- ✓ 1 c. à café de cerfeuil haché
- ✓ 1 pincée de curry
- ✓ 4 g de sel fin
- ✓ 25 g de beurre (pour la cuisson)



Préparation

Mettre la poudre de **Substitut d'œuf Loprofin** dans un grand bol, y ajouter progressivement le **SNO-PRO Loprofin** tout en mélangeant au fouet afin d'obtenir un mélange bien homogène.

Ajouter en remuant le beurre fondu, le sel, le curry et les herbes. Le mélange obtenu doit avoir la consistance d'une pâte épaisse, et non celle d'une omelette. Faire chauffer une poêle, y ajouter le beurre; quand le beurre est moussant mais sans coloration, faire cuire l'omelette, pas trop épaisse.

Retourner l'omelette et laisser finir de cuire. Servir bien chaud.

ASTUCE Toque Chef: Le beurre fondu permet de rendre l'omelette plus moelleuse. Les fines herbes peuvent être remplacées par 125 g de légumes râpés (courgettes, carottes) ou concassés (tomates) ou finement taillés (céleri branche).

Pour une portion	Valeur énergétique	EP	PHE	VAL	MET	LEU	LYS	TYR
	355 kcal	0,66 g	18 mg	23 mg	7 mg	35 mg	26 mg	12 mg
		1 part	1 part	2/3 part	2/3 part	1 part		

Attention ces valeurs ne prennent pas en compte les ingrédients de l'Astuce Toque Chef.

Plats

Loprofin