

Omelette roulée



Faible en calories (environ 90 cal pour un œuf), l'œuf est un des aliments les plus complets

Pour 1 à 2 personnes

Préparation : 10min Cuisson : 2min

Ingrédients :

- 50 g de beurre
- 3 oeufs
- Sel, poivre

Recette :

- Faites fondre 40g de beurre dans une poêle à feu vif, sans coloration.
- Versez les œufs battus (sans exagération, de manière à les conserver bien jaunes) et assaisonnés dans la poêle.
- Ramenez la partie cuite vers vous jusqu'à complète cuisson de l'omelette (sans coloration, pour conserver de la souplesse au mélange).
- Penchez la poêle et rabattez la partie supérieure de manière à rouler l'omelette en lui donnant la forme d'un ballon de rugby.
- Retournez l'omelette sur un plat ou sur une assiette et lustrez-la (faites-la briller légèrement) avec une noix de beurre.

Recette extraite de l'émission « on va déguster » de François régis Gaudry sur France-Inter :

Auteur :

- Eric Robert, Meilleur Ouvrier de France Cuisine 2000