

Omelette aux asperges vertes et à la courgette

(pour 2 personnes)

Ingrédients

- 1 demi-oignon finement haché
- 1 gousse d'ail pilée
- 200 g de pommes de terre pelées cuites et coupées en cubes
- 100 g d'asperges vertes cuites et coupées en gros tronçons
- 1 courgette moyenne
- 4 œufs
- 50 ml de lait demi-écrémé
- Quelques brins de persil et d'aneth et quelques feuilles de basilic, hachés finement
- 40 g de petits pois congelés
- 1 cc d'huile de colza HOLL
- 1 cs de parmesan finement râpé
- Sel et poivre

Préparation :

- Dans une petite poêle (21cm de diamètre), faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile, jusqu'à ce que l'oignon soit légèrement doré ; retirer du feu.
- Ajouter les pommes de terre, les asperges et les courgettes.
- Dans un bol, fouetter les œufs, le lait et les fines herbes ; assaisonner.
- Verser sur les légumes ; parsemer de petits pois et faire cuire 10 à 15 minutes à feu doux, sans couvrir, jusqu'à ce que l'omelette soit presque prise.
- Parsemer de parmesan.
- Préchauffer le gril du four.
- Faire dorer l'omelette sous le gril pendant 2 minutes.

Apports énergétiques (par personne)

Energie	Protéines	Glucides	Lipides
329 kcal	21.4 g	24.3 g	16.3 g



Référence: Adaptation de la recette «Frittata primavera», Maraboutchef 21 jours pour mincir, tome 2, p. 52.