

4 PORTIONS

Tyrone Miller, chef
Karen Jackson, Dt.P.

Les fines herbes et les légumes frais rehaussent la saveur de cette omelette tout en contribuant à sa beauté. Saupoudrer de fromage à la mi-cuisson et faites-la dorer.

CONSEIL

Pour savoir si un œuf est frais, placez-le (avec sa coquille) dans un bol d'eau. Si l'œuf est frais, il se déposera au fond du bol. Sinon, il remontera à la surface et flottera.

NOTE DES DIÉTÉTISTES

Bien que les œufs contiennent du cholestérol, ils font partie d'une bonne alimentation. En omettant les œufs de votre quotidien, vous ne profiterez pas d'une source importante de nutriments tels que les protéines, le fer, le zinc et les vitamines B.

Omelette paysanne

Préchauffer le gril du four

Poêle de 23 cm (9 po) allant au four

15 ml	huile végétale	1 c. à table
1	oignon moyen, haché	1
1	gousse d'ail, émincée	1
125 ml	de chaque : poivrons rouge et vert	½ tasse
1	pomme de terre moyenne, pelée, cuite et coupée en dés	1
1	tomate moyenne, épépinée et hachée	1
6	œufs	6
75 ml	lait écrémé	⅓ tasse
2 ml	origan séché, broyé	½ c. à thé
2 ml	sel	½ c. à thé
1 ml	poivre blanc	¼ c. à thé
pincée	flocons de piment rouge, broyés	pincée
250 ml	mozzarella partiellement écrémée, râpée	1 tasse

1. À feu mi-élevé, chauffer l'huile dans la poêle; faire revenir l'oignon, l'ail, les poivrons rouge et vert jusqu'à ce que ces légumes aient ramolli, soit de 3 à 5 minutes. Incorporer la pomme de terre et la tomate.
2. Battre ensemble les œufs, le lait, l'origan, le sel, le poivre et le piment rouge; verser dans la poêle et cuire jusqu'à ce que le fond de l'omelette soit pris. Soulever à l'aide d'une spatule afin de laisser s'écouler la portion non cuite de la préparation; cuire jusqu'à ce que l'omelette soit presque à point. Saupoudrer de fromage. Passer sous le gril du four pour faire fondre le fromage, soit de 2 à 3 minutes.

PAR PORTION

Calories : 285

Fibres alimentaires : 2 g

Glucides : 16 g

Matières grasses : 16 g

Protéines : 19 g