



# Omelette aux asperges et aux champignons

3

Temps total: 0:20

Préparation: 0:05

Cuisson: 0:15

Portion(s): 1

Difficulté: Facile



## Ingrédients

### Champignons de Paris, frais

75 g, bruns

0

### Asperges

200 g, blanches

0

### Echalote

1 pièce(s)

0

### Oeuf de poule

1 pièce(s), moyen

0

### Blanc d'œuf

2 pièce(s)

0

### Lait écrémé, 0.3% MG

50 ml

### Sel iodé

1 pincée(s)

1

0

### Poivre

1 pincée(s)

0

## Paprika, en poudre

1/4 cc

0

## Huile d'olive

1 cc

1

## Fromage frais nature, max. 5% MG absolue

1 CS

1

## Herbes italiennes

1 CS

0

### Instructions

- 1** Essuyer et couper en lamelles les champignons. Peler et couper en morceaux les asperges. Peler et couper en petits dés l'échalote. Emulsionner l'œuf, les blancs d'œufs, le lait et les dés d'échalote. Assaisonner avec le sel, le poivre et le paprika.
- 2** Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu doux, y verser la préparation et la laisser se solidifier env. 10 minutes. Faire chauffer l'huile dans une poêle à feu vif et y faire sauter les asperges sans matière grasse env. 3 minutes. Ajouter les champignons et faire sauter le tout env. 2 minutes. Retirer la poêle du feu. Affiner avec le fromage frais et les fines herbes. Saler et poivrer. Dresser l'omelette sur une assiette. Répartir les légumes sur l'omelette. Plier l'omelette en deux et servir.