

Omelette Champignons/Épinards



15 minutes



180/portion



2 personnes



Protéines
Fer

Ingrédients



4 oeufs



200g de champignons



100g d'épinards frais



1 gousse d'ail



2 càs d'huile d'olive

Étapes

Laver et trancher les champignons.

Peler et émincer l'ail.

Dans une poêle, faire chauffer 1 càs d'huile d'olive.

Ajouter les champignons et l'ail et faire cuire environ 5 minutes.

Ajouter les épinards et cuire environ 2 minutes.

Assaisonner avec du sel et du poivre et retirer les légumes de la poêle et réserver.

Dans un bol, battre les œufs et les verser dans la même poêle. Laisser cuire 1 minute.

Répartir les champignons et les épinards sur une moitié de l'omelette, replier et cuire 2 minutes.