

Omelette froide roulée

Thon, ricotta & ciboulette



20 minutes



210/personne



4 personnes



Riche en protéines
20g par personne

Ingrédients



Œufs : 6 (environ 300 g)



Ricotta : 150 g



Thon au naturel égoutté : 120 g



Ciboulette fraîche : 10 g



Sel : 1 pincée



Poivre : 1 pincée



Huile d'olive : 1 c. à soupe

Étapes

Battre les œufs dans un saladier avec sel et de poivre.

Faire chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive.

Verser les œufs battus et cuire à feu doux pour obtenir une omelette fine et souple.

Laisser tiédir, puis déposer l'omelette sur une feuille de papier cuisson.

Dans un bol, mélanger la ricotta, le thon égoutté et émietté, et la ciboulette finement ciselée.

Étaler la préparation sur toute la surface de l'omelette.

Rouler l'omelette sur elle-même en serrant bien.

Envelopper dans du film alimentaire et placer au frais 1 heure.