



Wrap/Omelette

Saumon & Epinards



10 minutes



275/portion



2 personnes



20g de protéines
par personne
Bon gras

Ingrédients



2 œufs



1 wrap complet



25 g d'emmental râpé



40 g d'épinards frais



60 g de saumon fumé



1 c. à c. d'huile d'olive

Étapes

- Battre les œufs dans un bol, saler et poivrer légèrement.
- Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle.
- Ajouter les épinards frais et verser les œufs battus, puis ajouter l'emmental râpé et le saumon fumé par-dessus.
- Déposer le wrap complet sur la préparation encore légèrement baveuse, appuyer légèrement pour qu'il adhère bien, puis laisser cuire 1 à 2 minutes à feu moyen.
- Retourner délicatement l'ensemble (omelette + wrap) à l'aide d'une spatule, et laisser dorer 1 à 2 minutes sur l'autre face.
- Plier le wrap en deux ou le rouler, puis le couper en deux pour obtenir deux portions.