

Par Sophie

BOUTIQUE

TRANSFORMATIONS

BLOG

À PROPOS DE MOI

ME CONTACTER

F.A.Q.

ACCUEIL › RECETTES › OMELETTES AUX LÉGUMES



Recettes

Omelettes aux légumes

PUBLIÉ PAR SOPHIE GAGNON



Inscris-toi à mon infolettre pour du contenu exclusif, des concours et plus!

SOUMETTRE



Déjeuner sainement et rapidement en préparant des portions individuelles à l'avance!

Temps de préparation: 5 minutes

Temps de cuisson: 30 minutes

Ingrédients:

- 6 œufs entiers
- 1/2t (125ml) de blanc d'œuf (Je suggère de les acheter à la pinte pour éviter un gaspillage)
- 1/4t (45ml) de boisson d'amande non sucrée
- 1/2t (125ml) de fromage râpé - je suggère toujours autour de 15% de matières grasses
- Légumes au choix: Poivrons, champignons, radis, épinards
- Épices: Basilic, italiennes, aux légumes

Méthode:

1. Préchauffer le four à 350°
2. Battre les œufs et le blanc d'œuf grossièrement
3. Couper les légumes en cubes ou en petits morceaux
4. Ajouter la boisson d'amande, les légumes, le fromage et les épices au mélange d'œufs
5. Répartir le mélange également dans un moule à muffins
6. Cuire durant 30 minutes

Inscris-toi à mon infolettre pour du contenu exclusif, des concours et plus!

SOUMETTRE

