

OMELETTE AU CHOU KALE, OIGNONS, CHAMPIGNONS & FROMAGE



Recettes100faim.fr

Ingrédients :

- 4 œufs
- 3 feuilles de chou kale = 50 à 100g environ
- 1 petit oignon rouge = 80 à 100g
- 1 grosse gousse d'ail = 6g
- 4 petits champignons de Paris = 60g
- Moutarde 1 càs
- Fromage au choix 30 à 50g : emmental, bleu, mimolette, chèvre...
- Crème fraîche entière liquide 2 càs
- Sel et poivre
- Huile végétale (olive ou tournesol) 2 à 4 càs

Astuces :

Ajouter des légumes en fonction des saisons, des féculents (patates douces, pommes de terre) et de la viande (jambon, chorizo...).

Préparation : 10 minutes | Cuisson : 30 minutes
Pour 2 personnes

1. Éplucher et **émincer** l'ail et les oignons.
2. Éplucher les champignons et les couper en **fines lamelles**.
3. Laver le chou kale, retirer la partie blanche et dure et **hacher finement** les feuilles.
4. Dans un **saladier** : **fouetter** les œufs, la moutarde, le sel, le poivre et la crème fraîche.
5. Dans une **poêle** sur **feu moyen** : faire revenir l'huile, l'ail, les oignons, les champignons et le chou kale environ **15 minutes** jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
6. **Verser** le mélange œufs/moutarde/ crème fraîche sur toute la surface de la poêle, **parsemer** de fromage et laisser cuire environ **10 à 15 minutes** sur **feu doux**.



@Recettes100faim.fr