



Omelette d'automne

Phase : **Active**

Par portion | Apports de référence %

Énergie

395kcal

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie
Plat

Prêt en
20 min

Cuisson
35-40 min

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 8 oeufs
- 150 ml de lait demi écrémé
- 500 g d'un mélange de champignons émincés finement
- 400 g de pommes de terre grenaille bio non épluchées coupées en petits morceaux
- 2 petites pommes bio coupées en petits morceaux (200 g)
- 200 g de fromage cottage cheese
- 50 g de roquette
- 2 cs d'aneth fraîche ciselée
- 4 cc de vinaigre balsamique
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs de thym séché
- 1 gousse d'ail
- poivre, sel

Préparation

1. Préchauffer le four à 200°C
2. Garnir un plat à four de papier cuisson. Verser les pommes de terre et les mélanger avec 1 cs d'huile d'olive, le thym, du gros sel et du poivre. Bien mélanger.
3. Ajouter les champignons, l'ail écrasé et la deuxième cs d'huile d'olive. Poivrer, saler et bien mélanger.
4. Ajouter Les pommes. Bien mélanger
5. Enfourner pendant 20 minutes.
6. Battre les œufs avec le lait, 1 grosse cs d'aneth, du sel et du poivre.
7. Sortir le plat du four et verser la préparation aux œufs. Bien mélanger et enfourner pendant 15-20 minutes.
8. Dresser 4 parts et les décorer avec la roquette, le vinaigre balsamique, le cottage cheese et l'aneth restante.