

Omelette aux Légumes

Une recette protéinée et savoureuse, riche en vitamines. Prête en 10 minutes !

Ingrédients (pour 1 personne)

- 2 œufs fermiers
 - 1 poignée de champignons de Paris, tranchés
 - ½ poivron rouge, coupé en dés
 - 1 tomate, coupée en dés
 - 1 poignée d'épinards frais
 - 1 cuillère à café d'huile d'olive
 - Sel et poivre selon le goût
 - Herbes fraîches (persil, ciboulette)
-

Préparation

Étape 1 : Préparer les ingrédients

- Laver et couper tous les légumes en petits morceaux
- Battre les œufs dans un bol avec du sel et du poivre

Étape 2 : Cuire les légumes

- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen
- Ajouter les champignons et le poivron

- Cuire 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres
- Ajouter la tomate et les épinards

Étape 3 : Préparer l'omelette

- Verser les œufs battus sur les légumes
- Laisser cuire 2-3 minutes sans remuer
- Quand les bords commencent à prendre, plier l'omelette en deux
- Cuire encore 1-2 minutes jusqu'à ce que le centre soit cuit

Étape 4 : Servir

- Transférer dans une assiette
- Garnir avec des herbes fraîches
- Servir immédiatement

Informations nutritionnelles (par portion)

Nutrient	Quantité
Calories	~200 kcal
Protéines	15g
Lipides	12g
Glucides	8g
Fibres	2g

Conseils & Variantes

✓ **Conseil 1** : Utilisez des œufs fermiers pour plus de saveur et de nutriments ✓ **Conseil 2** : Vous pouvez ajouter du fromage frais pour plus de saveur ✓ **Conseil 3** : Parfait pour

le petit-déjeuner ou le déjeuner ✓ **Conseil 4** : Préparez les légumes la veille pour gagner du temps

Bénéfices pour la santé

🌿 **Protéines complètes** : Les œufs contiennent tous les acides aminés essentiels 🌿
Vitamines : Les légumes apportent vitamines C, K et minéraux 🌿 **Faible en calories** :
Parfait pour une alimentation équilibrée 🌿 **Rassasiant** : Vous resterez rassasiée longtemps

Bon appétit ! 🍴

Corps & Esprit - Célia Ferreira de Sousa