



| Omelette

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/>	oeufs	4 pièces
<input type="checkbox"/>	lait	3 dl
<input type="checkbox"/>	sel	2 g
<input type="checkbox"/>	épices à choix (poivre, noix de muscade..)	1 pincée
<input type="checkbox"/>	huile d'olive	10 g

Omelette

Déroulement :

Battre à l'aide d'une fourchette les œufs avec le lait, le sel et les épices. Le mélange ne doit pas devenir trop liquide.

Chauffer l'huile dans une poêle et y ajouter le mélange aux œufs.

Dès qu'elle commence à se solidifier, remuer l'omelette à l'aide d'une spatule pendant 15-30 secondes.

Laisser ensuite cuire sans remuer. L'omelette doit rester légèrement liquide sur le dessus.

Plier l'omelette et la faire glisser sur une assiette.