

Omelette aux légumes et au pesto

~Note: En accompagnement, 2 tranches (58 gr) de pain de blé entier sans sucre si gras grillées.

Préparation: 10 minutes

Cuisson: 18 minutes

Portions: 2

Calories pour l'omelette: 279

~Ingrédients

2 gros oeufs

60 ml (1/4 tasse) de lait 1 %

15 ml (1 c. à soupe) de pesto (moi, fait maison au basilic)

Sel et poivre au goût

5 ml (1 c. à thé) d'huile d'olive

1/2 oignon (60 g), haché

1 gousse d'ail, hachée

6 gros champignons (140 g), tranchés

100 g (1 tasse) de brocoli, en petits bouquets

80 g (2 tasses) de jeunes épinards

60 g (1/2 tasse) de fromage cheddar allégé, râpé

~Préparation

1)Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2)Dans un bol, fouetter les oeufs, le lait et le pesto. Saler et poivrer. Réserver.

3)Dans une poêle antiadhésive allant au four, chauffer l'huile d'olive à feu moyen-doux. Ajouter l'oignon et cuire environ 2 minutes. Incorporer l'ail, les champignons et le brocoli, poursuivre la cuisson 5 minutes. Ajouter les épinards, cuire 1 minute. Saler et poivrer.

4)Incorporer le mélange d'oeuf, cuire 1 minute et ajouter le fromage sur le dessus. Mettre au four 10 minutes.

source: Zéro diète 2 par Sophie Blais transcrit par ~Lexibule~

<http://lesmillesetundelicedelegibule.blogspot.ca/> Les mille et un délices de Lexibule