SALÉ DU QUOTIDIEN · EXPRESS

Omelette garnie

champignons & salade

✦ ✦ ✦

TEMPS	PORTIONS	L'ATOUT
15 min	1	Protéiné & léger

⚡ Express 🌱 Végé

Ingrédients

- 3 œufs
- 100 g de champignons
- ½ oignon
- 30 g de fromage
- Salade verte
- 1 tranche de pain complet
- Huile d'olive, herbes, sel, poivre

Préparation

1. Fais revenir l'oignon et les champignons émincés.
2. Bats les œufs, verse-les dans la poêle.
3. Ajoute le fromage, plie l'omelette quand elle est encore baveuse.
4. Sers avec la salade et une tranche de pain.

POURQUOI ÇA MARCHE

Quand le frigo est presque vide, l'omelette sauve tout : 3 œufs, c'est une belle dose de protéines, les champignons et la salade pour le volume, le pain pour caler. Un vrai dîner complet en 15 min chrono.