

RAPIDE — MOINS DE 20 MIN

Omelette express *feta & épinards*



10 min
PRÉPARATION

1
PORTION(S)

Facile
NIVEAU

Rapide

Végétarien

Riche en protéines

Ingrédients

- ♦ **3** œufs
- ♦ **2 poignées** d'épinards frais
- ♦ **40 g** de feta
- ♦ **1 c. à café** d'huile d'olive
- ♦ Sel, poivre, un peu de muscade

Préparation

- 1** Bats les œufs avec sel, poivre et muscade.
- 2** Fais tomber les épinards 1 min dans la poêle huilée.
- 3** Verse les œufs battus par-dessus, émiette la feta dessus.
- 4** Cuis à feu doux 3-4 min, plie l'omelette et sers immédiatement.

POURQUOI ÇA MARCHE

Trois œufs, c'est une belle dose de protéines prête en 10 minutes chrono. Le repas de secours idéal les soirs sans idée — nourrissant, rapide, et bien plus malin qu'un bol de céréales. ♦