



## OMELETTE VERTE



Préparation: 5 min



Cuisson: 5 min



Portions: 4

### Ingrédients

6 oeufs  
500 ml (1 tasse) Épinards  
15 ml (1 c. à table) Basilic frais  
15 ml (1 c. à table) Ciboulette fraîche  
15 ml (1 c. à table) Crème  
(source animale ou végétale)  
30 ml (2 c. à table) Cheddar  
30 ml (2 c. à table) Garnitures de  
votre choix  
Sel et poivre



Recette créée par:

Laurence Lavoie-Tremblay  
Chef formatrice  
École secondaire Georges-Vanier

### Méthode

- 1- Incorporer tous les ingrédients dans un mélangeur. À haute vitesse, mixer jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène.
- 2- Enduire la poêle d'huile ou de beurre et faire chauffer une poêle à feu moyen.
- 3- Lorsque la poêle est chaude,, verser ½ tasse de mélange d'oeuf (1 personne).
- 4- À l'aide d'une maryse, remuer et racler doucement les oeufs quelques secondes. Pencher et tourner la poêle pour permettre aux œufs non cuits de couler dans les espaces vides.
- 5- Lorsque l'omelette est un peu humide, ajouter le fromage cheddar et vos garnitures préférés et cuire 1 minute.
- 6- À l'aide d'une spatule, plier ou rouler l'omelette et la glisser dans une assiette aussitôt.

