POUR 2 PERSONNES

OMELETTE A LA GRECQUE

Temps estimé : 15 min (10 min prépa / 5 min cuisson)

INGRÉDIENTS :

- un filet d'huile d'olive
- 60 g de pousse d'épinard
- 80 g de tomates cerises coupées en 2
- 1 gousse d'ail écrasée
- 6 blancs d'œufs
- 1 cuil. à soupe d'aneth frais grossièrement haché
- 2 cuil. à soupe de lait écrémé
- 40 g de feta allégée émiettée
- 2 cuil. à soupe d'olives noires coupées en 2
- 2 tranches de pain gris grillées
- 2 quartiers de citron

PRÉPARATION :

Versez un peu d'huile dans une petite poêle antiadhésive. Faites revenir les épinards, les tomates et l'ail à feu moyen pendant 2 min, jusqu'à ce que les épinards se flétrissent légèrement. Retirez le tout de la poêle.
Battez les blancs d'œufs, l'aneth et le lait dans un saladier.
Vaporisez encore un peu d'huile dans la même poêle. Versez la moitié de ce mélange et laissez prendre à feu moyen durant 2 min.
Parsemez la moitié de la feta, des olives et du mélange aux épinards sur l'omelette. Repliez l'omelette sur elle-même. Retirez du feu et gardez au chaud dans un four à 70° maximum.
Faites la seconde omelette de la même manière. Servez-les omelettes avec le pain grillé et le citron. Parsemez d'aneth si vous le souhaitez

Avec les jaunes d'oeufs, réalise une mayonnaise légère que tu pourras utiliser la semaine:
Prend 4 feuilles de gélatine et plonge les dans de l'eau tiède pour les humidifier. Réalise 50 cl de bouillon de légume et plonge la gélatine essorée. Mélange jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute puis fait prendre le bouillon au frigo. Quand elle est prise, mixe le mélange pour obtenir un mélange lisse et homogène. Sur le côté, dans un bol, mélange un jaune d'oeuf, une cuillère à soupe de jus de citron, le sel et le poivre. Verse le bouillon dans les oeufs en mélangeant convenablement jusqu'à obtenir une belle consistance.

BON APPETIT LES CHATS !