

Omelette aux épinards à la vapeur

🍴 1 portions · ⌚ prep. 5m · 🕒 cuisson 15m

🥛 lait ● œufs

Omelette déshydratée aux épinards, cuite à la vapeur dans son sac hermétique.

Keto, sans gluten. Prête en 15 minutes.

Monde

INGRÉDIENTS

<input type="checkbox"/> œufs entiers en poudre	4 càs
<input type="checkbox"/> poudre d'épinards	1 càc
<input type="checkbox"/> parmesan râpé lyophilisé	1 càs
<input type="checkbox"/> eau	80 ml
<input type="checkbox"/> sel	
<input type="checkbox"/> poivre	
<input type="checkbox"/> eau	500 ml

PRÉPARATION

— Préparation à la maison —

1. Mélanger les *œufs entiers en poudre* et la *poudre d'épinards* dans un sac de congélation hermétique. Conditionner le *parmesan râpé lyophilisé* séparément.

— Utilisation sur le trail —

2. Ajouter *eau* au sac avec le mélange d'œufs.
3. Assaisonner avec *sel* et *poivre*, bien mélanger.
4. Fermer le sac et laisser réhydrater *5-10 minutes*.
5. Porter *eau* à ébullition dans une *casserole*.
6. Placer le contenu du sac dans la *casserole*, réduire à feu doux et couvrir. Laisser cuire à la vapeur *10 minutes* jusqu'à ce que le dessus soit pris. Sortir l'omelette du sac et saupoudrer de *parmesan*.

dehydrated