

Omelette aux asperges



🍴 3 portions · ⌚ prep. 15m · 🍳 cuisson 10m

🥚 œufs 🥛 lait

Une omelette aérienne aux asperges réhydratées, garnie de fromage râpé.

France

INGRÉDIENTS

☐ Poudre d'asperges cuites	20 g	☐ huile	1 càs
☐ eau, <i>bouillante</i>	300 ml	☐ persil haché	1 càc
☐ gousse d'ail	1	☐ sel	
☐ œufs	6	☐ poivre	
☐ fromage râpé	100 g		

PRÉPARATION

1. Réhydrater la *Poudre d'asperges cuites* dans *eau* avec la *gousse d'ail*. Quand les asperges sont réhydratées, retirer l'ail ou l'écraser et l'incorporer.
2. Séparer les blancs des jaunes des *œufs*. Battre les jaunes avec le *fromage râpé* et les asperges réhydratées. Monter les blancs en neige et mélanger délicatement les deux préparations.
3. Faire chauffer l'*huile* dans une *poêle*. Verser les œufs. Quand l'omelette commence à prendre, saupoudrer de *persil haché*. Plier et retourner délicatement. Assaisonner de *sel* et *poivre*.