



PETIT PAIN GARNI D'UNE OMELETTE AU BLEU

Avec du portobello à la poêle et du coleslaw



DANABLU

Originnaire du Danemark, ce fromage bleu est un cousin du Roquefort. Il est fabriqué à partir de lait de vache alors que le Roquefort est un fromage de brebis.



Gousse d'ail



Persil plat frais *



Portobello *



Mélange de carotte et de chou rouge *



Pain au levain



Œuf plein air *



Danablu *

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Veggie

À manger dans les 5 jours

Le coleslaw est l'exemple parfait des recettes qui ne valent le coup que si elles sont faites maison ! Cette salade de chou est traditionnellement assaisonnée d'une sauce crémeuse à base de mayonnaise, mais pour accompagner l'omelette et le fromage bleu, nous avons privilégié une vinaigrette légère et fraîche.

BIEN COMMENCER

USTENSILES : Saladier, bol et 2 poêles.

Recette de **petit pain garni d'une omelette au bleu** : c'est parti !



1 DÉCOUPER LES LÉGUMES

- Préchauffez le four à 210 degrés.
- Écrasez l'**ail** ou émincez-le finement et hachez grossièrement le **persil plat**.
- Coupez le **portobello** en tranches.
- Dans le saladier, battez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre pour faire une vinaigrette.



3 CUIRE L'OMELETTE ET LE PORTOBELLO

- Dans une poêle, faites chauffer la moitié du beurre à feu moyen, versez les **œufs** battus et faites cuire 1 omelette pour 2 personnes ★ durant 6 à 7 minutes.
- Dans l'autre poêle, faites chauffer le reste de beurre à feu vif et faites dorer le **portobello** avec l'**ail** ainsi que du sel et du poivre.
- Émiettez le **danablu** au-dessus de l'omelette.



2 MÉLANGER LE COLESLAW

- Ajoutez le **mélange de légumes** au saladier, remuez bien et réservez séparément.
- Enfourez le **pain au levain** 8 minutes.
- Dans le bol, battez les **œufs** à la fourchette, puis ajoutez le **persil**. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Ouvrez le **petit pain** par le milieu.
- Coupez l'**omelette** en 2 et servez-la sur le **petit pain**.
- Disposez les tranches de **portobello** et une petite partie du **coleslaw** par-dessus.
- Servez les **petits pains** avec le reste de **coleslaw**.

★ **CONSEIL** : Inutile de retourner l'omelette : elle est prête dès que le dessus a pris.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais (brins) 23 *	3	6	9	12	15	18
Portobello (pc) *	1	2	3	4	5	6
Mélange de carotte et de chou rouge (g) 23 *	100	200	300	400	500	600
Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22) 27)	1	2	3	4	5	6
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Danablu (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3707 / 886	741 / 177
Lipides (g)	52	10
Dont saturés (g)	19,2	3,8
Glucides (g)	68	14
Dont sucres (g)	5,5	1,1
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	33	7
Sel (g)	2,4	0,5

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/lactose 11) Sésame

Peut contenir des traces de : 21) Œufs 22) Noix 23) Céleri 27) Lupin

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !