



PETIT PAIN GARNI D'UNE OMELETTE AU BLEU

Avec du portobello à la poêle et du coleslaw



Gousse d'ail



Persil plat frais



Portobello



Mélange de carotte et de chou rouge



Pain au levain



Œuf de poule élevée en plein air



Fromage Danablu

Total : 20 min.

Rapido

Très facile

Végé

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 fromage bleu** : c'est parti !



1 COUPER LES LÉGUMES

- Préchauffez le four à 210 degrés.
- Écrasez l'**ail** (ou émincez-le) et hachez grossièrement le **persil plat**.
- Coupez le **portobello** en tranches.
- Dans le saladier, mélangez 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**. Salez et poivrez.
- Émiettez le fromage **danablu** au-dessus de l'omelette.



2 MÉLANGER LE COLESLAW

- Ajoutez la **carotte** et le **chou rouge** au saladier, remuez bien et réservez séparément.
- Enfouez le **pain au levain** 8 minutes.
- Dans le bol, battez les **œufs** à la fourchette, puis ajoutez le **persil**. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Coupez le **petit pain** en deux dans la longueur.
- 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 |
| Fromage 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 !