

+ accompagné d'une salade

Omelette fourrée



Par
personne

- ➔ 15 minutes de préparation
- ➔ 30 minutes de cuisson
- ➔ Pour 4 personnes

- 2 oignons émincés
- 2 grosses tomates coupées en rondelles
- 8 œufs moyens
- 6 CS de crème fraîche à 5 %
- 100 g de riz blanc cuit
- 60 g de gruyère râpé allégé
- 2 CS de persil ciselé

1 Dans une poêle, faites revenir l'oignon émincé et les tranches de tomate sur une feuille de cuisson. Salez, poivrez et réservez au chaud.

2 Dans une poêle revêtue d'une feuille de cuisson, faites dorer les œufs préalablement battus en omelette avec la crème fraîche, salez, poivrez. Parsemez le riz, les légumes puis le fromage râpé. Couvrez quelques minutes, puis pliez l'omelette en deux en vous aidant de la feuille de cuisson. Parsemez de persil et servez.