



## Omelette à la courgette

Phase : **d'Attaque**

Par portion | Apports de référence %

| Énergie         | Matières grasses | Acides gras saturés | Sucres       | Sel           | Protéines     | Glucides     |
|-----------------|------------------|---------------------|--------------|---------------|---------------|--------------|
| <b>298</b> kcal | <b>20,7</b> g    | <b>6,64</b> g       | <b>3,7</b> g | <b>0,62</b> g | <b>23,1</b> g | <b>4,9</b> g |
| <b>14</b> %     | <b>24</b> %      | <b>15</b> %         | <b>4</b> %   | <b>12</b> %   | <b>54</b> %   | <b>1</b> %   |

Difficulté : ★★★★★

Coût : ★★★★★

Catégorie  
**Plat**

Prêt en  
**20 min**

Cuisson  
**10 min**

### Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 petits œufs entiers + 1 blanc
- 200 g de courgette coupée en tranches de 0.5 cm d'épaisseur
- 10 g de copeaux de parmesan
- 1 poignée de feuilles de basilic frais
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- Poivre, sel

### Préparation

1. Dans une grande poêle, faire dorer à feu vif les tranches de courgette dans l'huile d'olive quelques minutes de chaque côté. Poivrer et saler.
2. Battre les œufs et assaisonner avec la noix de muscade, du poivre et du sel.
3. Verser la préparation aux œufs sur les tranches de courgette et faire cuire à feu moyen pendant 3 minutes.
4. Quand l'omelette est presque cuite, mais encore un peu baveuse, déposer le parmesan sur une moitié et replier l'autre moitié par-dessus.
5. Dresser l'omelette sur une assiette et ciseler grossièrement le basilic par-dessus.