



Phase : **Attaque**

Type : **Plat**

Recette : **Roulé d'omelette à l'italienne**

Calories
292 par personne

Préparation
20 min

Cuisson
15 min

Ingrédients

Pour 2 personnes

- 200 gr d'épinards frais
(émincés grossièrement)
- 1 cuillère à soupe rase d'origan (séché)
- 15 gr de parmesan (râpé)
- 1/2 gousse d'ail
- noix de muscade
- 4 gros oeufs battus en omelette
- 150 gr de sauce tomate (au choix,
max 60 kcal/100 gr)
- 75 gr de blancs de poireaux
émincés très finement
- 50 gr de ricotta

Préparation

1. Préchauffer le four à 160°
2. Dans un bol, ajouter les blancs de poireau aux oeufs
3. Assaisonner avec l'origan, du poivre et du sel,
4. Verser la préparation aux oeufs dans un plat pour four recouvert de papier cuisson, et enfourner pendant 10 minutes
5. Faire fondre sur feu doux les épinards avec l'ail écrasé
6. Un peu de noix de muscade, du poivre et du sel pendant 4 à 5 minutes
7. Hors du feu, ajouter la ricotta et bien mélanger
8. Laisser refroidir la préparation aux oeufs quelques minutes
9. Verser les épinards sur les oeufs et former une couche uniforme
10. Augmenter le four à 180°, rouler la préparation sur elle-même
11. La couvrir de sauce tomate, ajouter le parmesan et enfourner 5 minutes
12. Bon appétit !