



Phase: **D'attaque**

Type : **Plats**

Recette : **Omelette légère aux épinards**

**Calorie**  
191 par personne

**Préparation**  
15 min

**Cuisson**  
15 min

## Ingrédients

Pour 1 personne

- 2 oeufs
- 1 tomate
- 1 poignée de pousses d'épinard
- 15 g de parmesan
- 2 g de beurre allégé spécial cuisson
- fleur de sel
- poivre du moulin

## Préparation

**Préparation:**

1. Lavez la tomate et coupez-la en cubes. Lavez les feuilles d'épinard, égouttez-les, séchez-les et réservez-les.
2. Préchauffez le four th.6 (180°C).
3. Prenez deux saladiers, cassez les oeufs en séparant les blancs des jaunes.
4. Montez les blancs en neige ferme avec une pointe de sel, incorporez le parmesan au fouet en n de processus. Incorporez délicatement la mousse de blancs aux jaunes.
5. Préchauffez une poêle à revêtement anti adhésif, faites-y fondre le beurre et versez la mousse d'omelette. Faites cuire à feu moyen-doux sans y toucher pendant 3 min environ puis passez la poêle dans le four et poursuivez la cuisson 3 min.
6. Mélangez les tomates et les feuilles d'épinard et servez sur l'omelette soufflée chaude, juste sortie du four.

® [dietplus.fr](http://dietplus.fr)

Le spécialiste du rééquilibrage alimentaire