

**OMELETTE AU FROMAGE BLANC ET POIRES CARAMÉLISÉES** 10 minutes 1 portion**INGRÉDIENTS**

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 1 unité moyenne de poire Williams, pulpe, crue (185 g)
- 1 pot moyen de fromage blanc nature, gourmand, 8% MG environ (100 g)
- 1 cuillère à soupe de miel
- 30 grammes d'eau minérale (aliment moyen)
- 10 grammes d'amandes
- 2 grammes de cannelle, poudre

MODE DE PRÉPARATION

- 1° 1. Épluchez la poire et coupez-la en quartiers. Dans une poêle, faites-la dorer avec l'eau, le miel et la cannelle. 2. Cassez-les oeufs dans un bol et battez-les jusqu'à obtenir une texture mousseuse et claire. Ajoutez une pincée de sel. 3. Sur une crêpière, faites chauffer l'huile d'olive et étalez les oeufs sur l'ensemble de la poêle. Faites cuire pendant quelques minutes sans remuer ni retourner. Lorsque le dessous de l'omelette commence à dorer, baissez le feu afin de continuer à cuire le dessus de l'omelette. 4. Une fois l'omelette cuite, posez-la sur une assiette et étalez du fromage blanc sur la moitié. Ajoutez les poires caramélisées sur le fromage blanc et pliez l'omelette en deux afin de recouvrir le fromage blanc et les poires. 5. Pour un petit-déjeuner complet, accompagnez votre omelette sucrée d'une poignée d'amandes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (453 g)	% AR
ÉNERGIE	111 kcal	502 kcal	25 %
PROTÉINES	5 g	23 g	45 %
GLUCIDES	11 g	48 g	18 %
SUCRES	9 g	41 g	46 %
LIPIDES	5 g	24 g	34 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	8 g	32 %
SODIUM	39 mg	178 mg	7 %