Justine
Diététicien · 629505150

OMELETTE AU BACON

1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités très grandes (XL) d'oeuf, cru (146 g)
- 1 tranche moyenne de filet de bacon (30 g)
- 1 unité petite de courgette, pulpe et peau, crue (250 g)
- 1 cuillère à café de beurre à 82% MG, doux (7 g)

MODE DE PRÉPARATION

1º 1. Coupez les tranches de bacon en lamelles de 0,5 cm environ. Versez-les dans une poêle, sans matière grasse, et laissez-les dorer quelques instants en remuant. Réservez. 2. Préparez l'omelette. Cassez les œufs dans un récipient, assaisonnez de sel et de poivre. Battez à l'aide d'une fourchette ou d'un petit fouet, sans excès. 3. Faites cuire l'omelette. Dans la poêle, faites chauffer le beurre, puis versez les œufs battus. Avec une fourchette, décollez rapidement les œufs sur les bords de la poêle. Continuez la cuisson en remuant toujours l'omelette. Une fois qu'elle est à consistance baveuse, arrêtez de remuer et répartissez le bacon par-dessus. 4. Retirez la poêle du feu et penchez-la surle côté afin de plierla première partie de l'omelette sur la deuxième. Faites glisser l'omelette jusqu'au bord opposé au manche, puis ramenez le bord de la deuxième partie vers le milieu de l'omelette. Le but étant de rouler l'omelette et d'obtenir une forme oblongue. Renversez l'omelette dans une assiette et dégustez chaud.

2º CONSEIL Vous pouvez accompagner cette recette d'une salade de courgettes.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (414 g)	% AR
ÉNERGIE	74 kcal	307 kcal	15 %
PROTÉINES	6 g	26 g	52 %
GLUCIDES	1 g	5 g	2 %
SUCRES	1 g	5 g	5 %
LIPIDES	5 g	20 g	28 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	38 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	11 %
SODIUM	136 mg	563 mg	23 %