

**OMELETTE PAYSANNE** 4 portions**INGRÉDIENTS**

- 8 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (464 g)
- 600 grammes de champignon de Paris ou champignon de couche, cru
- 100 grammes de lardon fumé, cru
- 1 unité moyenne d'échalote, crue (26 g)
- 50 grammes de lait demi-écrémé, UHT
- 1 cuillère à café de persil, frais (2 g)
- 1 cuillère à café moyenne d'huile d'olive vierge extra (4 g)
- 4 portions grandes de salade verte, crue, sans assaisonnement (240 g)
- 40 grammes de vinaigrette

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Faire revenir à feu vif les champignons de Paris surgelés dans une cuillère à soupe d'huile.
- 2° Une fois l'eau évaporée, ajouter les lardons et l'échalote émincée.
- 3° Faire cuire 5 min.
- 4° Battre les œufs, ajouter le lait, saler, poivrer.
- 5° Verser l'omelette dans la poêle et laisser cuire 5 min (moins si vous l'aimez baveuse).
- 6° Vous pouvez ajouter un peu de persil frais ou surgelé.
- 7° Servir avec une salade.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (366 g)	% AR
ÉNERGIE	101 kcal	368 kcal	18 %
PROTÉINES	6 g	22 g	44 %
GLUCIDES	2 g	8 g	3 %
SUCRES	2 g	6 g	6 %
LIPIDES	5 g	17 g	25 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	25 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	3 g	10 %
SODIUM	130 mg	475 mg	20 %