

## GALETTE SOUFLÉE AU PARMESAN

 1 portion

### INGRÉDIENTS

- 2oeufs [116 g]
- parmesan râpé [20 g]
- 5 grammes de coriandre, fraîche

### MODE DE PRÉPARATION

- 1° Séparer les jaunes des blancs. Montez les blancs en neige à l'aide d'un fouet électrique.
- 2° Dans un autre bol, mélanger les jaunes d'oeufs avec le parmesan, la coriandre, salez et poivrez
- 3° Incorporez les blancs en neige au jaune délicatement, pour obtenir un aspect soufflé à la cuisson
- 4° Dans une poêle antiadhérente, verser le mélange au centre afin de former une petite galette. Faire dorer 2mn d'un côté puis retourner avec une spatule. Laisser 1mn de plus. Dégustez accompagné d'une petite salade de jeunes pousses assaisonnées de jus de citron et d'huile d'olive

### INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION [126 g]	% AR
ÉNERGIE	162 kcal	204 kcal	10 %
LIPIDES	12 g	15 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	5 g	6 g	30 %
CHOLESTÉROL	296 mg	373 mg	124 %
SODIUM	181 mg	228 mg	9 %
GLUCIDES	0 g	0 g	0 %
SUCRES	0 g	0 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	0 g	0 g	1 %
PROTÉINES	14 g	18 g	—