

Omelette aux champignons, chou frisé et feta

durée totale **15 min.** 10 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):
2.112 kJ / 505 kcal

Matières grasses: **30,7 g** Protéines: **23,7 g**
Glucides: **34,9 g**

INGRÉDIENTS

2 portions

3	œufs
1 càc	de beurre
1 càc	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
1 pincée	de poivre
Pour servir	
120 g	de champignons
1 càc	de beurre
1 càs	<u>Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman</u>
0,5 càc	de poivre
2 càs	de ciboulette hachée
50 g	de chou frisé
50 g	de fromage feta
1 càs	de jus de citron
1 càs	d'huile d'olive
4	tranches de pain complet

PRÉPARATION

Étape 1

Trancher finement les champignons. Dans une poêle, les faire revenir dans le beurre, puis les assaisonner avec la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman, du poivre et 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée.

Étape 2

Bien battre les œufs, les assaisonner avec la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman et le poivre.

Étape 3

Faire fondre le beurre dans une poêle. Y verser les œufs et les faire frire à feu doux, à couvert, jusqu'à ce que le dessus soit ferme. Déposer l'omelette cuite dans une assiette.

Étape 4

La servir avec des champignons et du chou frisé mélangés à de la feta et de l'huile d'olive. Arroser le plat de jus de citron et du reste de la ciboulette. Servir avec du pain.