Omelette aux courgettes et ciboulette

Une omelette moelleuse aux petits dés de courgette, parfumée à la ciboulette.

20 min | 2 portions | Facile

Ingrédients

4 piece	Œuf
200 g	Courgette
10 g	Beurre
5 g	Ciboulette
1 g	Sel de table
0,5 g	Poivre noir

Préparation

1. Faites revenir la courgette en dés dans le beurre 5 minutes.
   5 min
2. Battez les œufs avec le sel, le poivre et la ciboulette ciselée.
3. Versez sur la courgette, cuisez à feu doux en ramenant les bords, puis pliez l'omelette.

Conseils

Ne dépassez pas le feu moyen : l'omelette reste baveuse et ne se dessèche pas.

Nutrition par portion (valeurs calculées)

Énergie	197 kcal
Protéines	13,9 g
Glucides	4,1 g
dont sucres	2,9 g
Lipides	13,9 g
dont saturés	5,7 g
Fibres	1,1 g
Sel	0,9 g

Estimation calculée à partir des ingrédients et de tables de composition ; elle ne remplace pas une analyse en laboratoire.

Allergènes

Œufs, Lait

Information indicative établie à partir des ingrédients saisis. Elle ne garantit ni l'absence d'allergène ni l'absence de contamination croisée. En cas d'allergie, vérifiez les étiquettes des produits utilisés et demandez l'avis d'un professionnel de santé.

Histamine (repère informatif)

Œuf : Classification controversée (source : Comas-Basté et al., Biomolecules 2020;10(8):1181, doi:10.3390/biom10081181 (CC BY 4.0))

Repère informatif, non médical. Les teneurs en histamine dépendent de la fraîcheur, de la conservation et de la transformation des aliments, et certaines classifications font débat. Une recette ne peut jamais être garantie « sans histamine ». En cas d'intolérance, demandez l'avis d'un professionnel de santé.

https://recettes.celinergie.ch/recette/omelette-aux-courgettes-et-ciboulette/