



Œufs

Omelette roulée aux herbes



15 min 10 min 5 min 0 235
TEMPS TOTAL PRÉPARATION CUISSON REPOS CALORIES

Ingrédients
pour 4 personnes

Ingrédients pour l'omelette

4 unité(s) entière(s)
Oeuf(s) entier(s)
4 tranche(s) **Saumon fumé**
80 g **Fromage frais à tartiner**
1 c. à soupe **Basilic**
1 c. à soupe **Huile de tournesol**
1 pincée(s) **Curry**
1 **Poivre**

Étape 1

Préparation des ingrédients

- 1 Hacher le basilic.
- 2 Casser les oeufs dans un saladier.
- 3 Ajouter le curry et le basilic et fouetter le tout.

Étape 2

Cuisson de l'omelette

- 1 Faire chauffer une poêle sur feu moyen avec un filet d'huile.
- 2 Quand l'huile est chaude, ajouter les oeufs battus et laisser cuire pendant quelques minutes.
- 3 Débarrasser l'omelette sur une assiette et la laisser refroidir pendant une dizaine de minutes.

Étape 3

Montage de l'omelette

- 1 Etaler le fromage frais de manière uniforme sur l'omelette.
- 2 Poser les tranches de saumon sur le fromage frais.

Étape 4

Dressage de l'omelette

- 1 Rouler l'omelette sur elle-même en serrant bien.
- 2 Couper ce "boudin" en tranches de taille moyenne. Faire tenir chaque tranche avec un pic en bois.