

PRÉPARATION : 10 MINUTES

CUISSON : 5 MINUTES

1 PORTION



# OMELETTE AU POULET ET AUX LÉGUMES GRILLÉS

## INGRÉDIENTS

2 œufs

2 c. à soupe d'eau

1 c. à thé d'huile d'olive

¼ tasse de poulet effiloché\*

¼ tasse de légumes grillés\*

\* Utilisez les restes du souper *Cuisses de poulet moutarde et citron à la plaque*.

## PRÉPARATION

- 1 Dans un bol, battre les œufs et l'eau. Poivrer au goût. Dans une poêle antiadhésive d'environ 8 po, chauffer l'huile à feu moyen-doux. Verser les œufs. À l'aide d'une spatule, racler délicatement la préparation cuite du pourtour vers le centre de la poêle, puis tourner la poêle pour que la préparation liquide coule dans l'espace vide.
- 2 Lorsque le dessus est légèrement humide et crémeux, garnir la moitié de l'omelette avec le poulet et les légumes. Glisser la spatule sous la partie non garnie, puis replier l'omelette en deux.
- 3 Poursuivre la cuisson pendant environ 1 minute pour permettre aux garnitures de réchauffer. Glisser l'omelette dans une assiette.

**ASTUCE :** Une omelette est le plat idéal pour préparer un repas express. Et pour utiliser ce qu'il y a dans le frigo! Elle s'accommodera d'à peu près n'importe quoi : poulet cuit effiloché, bœuf ou porc cuit émincé finement, légumes grillés, fromages, fines herbes, alouette!

### Valeur nutritive

#### PAR PORTION :

1 omelette

#### ÉQUIVALENCES RÉNALES :

3 éq. protéine + 1 éq. légume

Calories	318 Kcal
Protéines	25 g
Glucides	6 g
Fibres	2,6 g
Lipides	22 g
Gras saturés	5 g
Cholestérol	418 mg
Sodium	221 mg
Potassium	373 mg
Phosphore	240 mg