



# OMELETTE

## RIZ ET CHAMPIGNONS

### INGRÉDIENTS

#### Valeur nutritive

PAR PORTION (1/2 omelette)

#### Équivalences rénales :

2 éq. protéine + 3 éq. féculent +  
1 éq. légume

Calories	<b>416 Kcal</b>
Protéines	<b>19 g</b>
Glucides	<b>45 g</b>
Fibres	<b>1,6 g</b>
Lipides	<b>17,5 g</b>
Gras saturés	<b>4,5 g</b>
Cholestérol	<b>388 mg</b>
Sodium	<b>389 mg</b>
Potassium	<b>395 mg</b>
Phosphore	<b>262 mg</b>

**1/2 tasse de riz basmati**

**1 1/2 tasse d'eau**

**1 tasse de champignons en tranches**

**2 gousses d'ail hachées finement ou pressées**

**4 œufs**

**1 c. à soupe de parmesan râpé**

**1 c. à soupe de margarine sans sel (p. ex. Becel®)**

**2 c. à thé de sauce soya faible en sodium**

**1/2 tasse d'oignons verts hachés finement**

(environ 2 oignons verts entiers)

PRÉPARATION : 5 MINUTES

CUISSON : 10 MINUTES

2 PORTIONS

**Remarque :** Vous avez des restes de riz au frigo? Utilisez-les dans cette recette! Et s'il vous reste une moitié d'omelette, elle sera délicieuse en sandwich.

### PRÉPARATION

- 1** Rincer le riz à l'eau froide pour enlever l'excès d'amidon. Dans une petite casserole, amener l'eau à ébullition et ajouter le riz. Baisser à feu moyen et laisser mijoter 6 à 7 minutes. Égoutter le riz dans une passoire et le rincer à l'eau froide.
- 2** Pendant la cuisson du riz, couper les champignons et l'ail; réserver. Casser les œufs dans un bol, ajouter le parmesan et mélanger.
- 3** Chauffer à feu moyen-vif, pendant 1 minute, un poêlon de taille moyenne à revêtement antiadhésif. Y faire revenir les champignons dans la margarine pendant 3 minutes, puis ajouter l'ail. Faire sauter pendant 1 ou 2 minutes de plus, le temps que les champignons brunissent.
- 4** Baisser le feu à moyen-doux, puis ajouter le riz, la sauce soya et les oignons verts; laisser chauffer pendant 1 ou 2 minutes.
- 5** Verser les œufs dans le poêlon et mélanger doucement, en surface, jusqu'à ce que l'omelette commence à prendre (1 minute). Couvrir, éteindre le feu et laisser reposer quelques minutes.

*L'omelette prend mieux si on agite les œufs doucement pour bien distribuer la chaleur. Mais attention, il faut y aller délicatement, sinon on risque de se retrouver avec des œufs brouillés!*