

PLATS DIETETIQUES

OMELETTE AUX ASPERGES CUITE AU FOUR

Ingrédients pour 4 personnes

- 6 œufs entiers
- 1 botte d'asperges vertes pas trop grosses et fermes (500 g environ)
- 3 c. à s. de lait ou de fromage blanc ou de yaourt grec
- 3 c. à s. de parmesan râpés
- Une quinzaine de feuilles de persil plat ciselée (ou de la ciboulette)
- 1 gousse d'ail coupée en deux ou un petit oignon nouveau (sans le vert)
- huile d'olive vierge extra, sel et poivre



Préparation :

1. Couper la partie la plus dure de la botte d'asperges (au niveau de l'élastique). Puis couper les pointes et les diviser en deux dans le sens de la longueur et enfin couper le reste en tranches assez fines.
2. Dans une poêle, faire revenir l'ail avec 2 c. à s. d'huile. Ajouter les morceaux d'asperges (sans les pointes) et faire sauter 2 minutes. Verser ensuite de l'eau de manière à les couvrir (même volume) et laisser cuire une dizaine de minutes (pas plus) de manière à ce qu'elles deviennent tendres. Les retirer, enlever l'ail et faire sauter dans la même poêle les pointes d'asperges avec 1 c. à s. d'huile pendant 1 min.
3. Préchauffer le four à 180°C. Tapisser un moule rond de 20-22 cm de papier cuisson. Dans un saladier fouetter un peu les œufs avec le fromage, du sel, du poivre et le lait. Ajouter le persil puis les asperges cuites (sans les pointes).
4. Verser le tout dans le moule, décorer avec les pointes d'asperges et enfourner pendant 10 à 15 minutes maximum, le temps qu'elle dore (elle va gonfler puis se dégonfler en sortant du four). Sortir, laisser à peine tiédir, démouler et servir

- **Variantes** vous pouvez remplacer ou panacher les asperges avec des petits pois, des fèves, quelques pousses d'épinard...

	Energie	Protéines (g)	Lipides (g)	Glucides (g)
Total pour 1 pers	243	19	17	4

Equivalence => 1 part = 1 portion de viande ou équivalent + 1 càs de matières