

# OMELETTE AU FROMAGE

## INGRÉDIENTS

3 œufs de calibre gros  
¼ tasse de fromage râpé (au choix)  
2 c. à soupe d'huile végétale

## PRÉPARATION

1. Dans une poêle antiadhésive de 23 cm (9 po), chauffer l'huile à feu élevé jusqu'à ce que de minuscules ondulations se forment en surface.
2. Casser les œufs dans un bol et fouetter.
3. Verser les œufs dans la poêle tout en la remuant sur le feu en un mouvement circulaire. Sans cesser de faire tourner la poêle, laisser prendre et gonfler les bords de l'omelette. Lorsque le pourtour est bien pris, retourner l'omelette et cuire l'autre face environ 30 secondes.
4. Répandre le fromage râpé au centre de l'omelette et la plier en deux (de manière à recouvrir le fromage). Laisser fondre le fromage et savourer!

Recette tirée du site [www.foodnetwork.com](http://www.foodnetwork.com)

[solutionentete.org](http://solutionentete.org)

Le contenu de ce site Web ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.