



Cuisiner sans gluten avec Cristynn de ma maison à la vôtre



OMELETTE JAMBON ASPERGES

CATÉGORIE

Déjeuner

QTÉ DE PERSONNES

1

TEMPS PRÉPARATION

5 minutes

TEMPS DE CUISSON

10 minutes

TOTAL

15 minutes

Niveau de difficulté : facile

INGRÉDIENTS :

2 œufs

1 cuil à soupe de lait

Asperges (2-3 ou au goût)

Jambon pour moi c'est la marque Chef Georges (sans gluten)

Fromage Mozzarella ou autre

Sel et poivre



*Bon
Appétit*

MÉTHODE :

Étape 1 : Battre les 2 œufs et ajouter du lait, sel et poivre

Étape 2 : Faire blanchir les asperges légèrement à la vapeur (utiliser une marguerite)

Étape 3 : Utiliser une poêle, mettre un peu de beurre et faire cuire les œufs pour qu'elle ait l'allure d'une crêpe

Étape 4 : Placer au milieu les asperges, du jambon et le fromage

Étape 5 : Compléter la cuisson à broil pour que le fromage grille légèrement et que la cuisson de l'œuf se poursuive

CONSEIL SÉCURITÉ ALIMENTAIRE

Attention au jambon, il y en a qui contiennent du gluten.

Un emballage de charcuterie une fois ouvert est bon environ 5 jours.