

Omelette roulée aux épinards, saumon et chèvre

5 / 5 ★

Donner mon avis



Très facile



15 min



15 min



Bon marché

Ingrédients pour 4 personnes :

Quelques branches de persil

1 gousse d'ail

400 g d'épinards (frais ou surgelés)

6 oeufs

200 g de chèvre frais

4 tranches de saumon fumé

Quelques pincées de sel et poivre

Étapes de préparation

1 Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6).

- 2 Lavez et essorez le persil, pelez l'ail et lavez les épinards.
- 3 Mixez ensemble le persil, l'ail, les épinards et les oeufs.
- 4 Versez le tout dans un grand moule (l'idéal étant un moule rectangulaire d'environ 30 x 20 cm).
- 5 Enfournez une quinzaine de minutes. Réduisez la température du four si votre omelette brunit trop. Vous pouvez aussi la cuire à la poêle.
- 6 Une fois l'omelette cuite, démoulez-la sur du film alimentaire.
- 7 Étalez le fromage de chèvre frais sur l'omelette (s'il est trop compact, délayez-le avec du lait de coco, ou un autre lait végétal).
- 8 Disposez ensuite les tranches de saumon fumé.
- 9 Roulez l'omelette sur elle-même et serrez bien à l'aide du film alimentaire.
- 10 Mettez au réfrigérateur 30 minutes environ pour qu'elle garde la forme.
- 11 Coupez en tranches de 1,5 cm environ.
- 12 Servie accompagnée d'une salade verte, cette omelette composera un repas complet.
- 13 Recette extraite de Paléo, Blandine Baslé, éd. Rustica.