

OMELETTE AUX CHAMPIGNONS ET AUX ALGUES

Ingrédients

12 champignons de Paris
2 gousses d'ail
12 oeufs
4 pincées de paillettes d'algues
Huile d'olive
Poivre

Préparation

Eplucher et émincer les champignons
Hacher les gousses d'ail
Battre les 12 œufs répartis dans 4 bols (4 x 3 œufs), ajouter une pincée de paillettes d'algues et le poivre dans chaque préparation

Cuisson

Faire dorer l'ail et les champignons dans un peu d'huile d'olive, diviser en 4 parts et réserver
Faire cuire chaque omelette à l'huile d'olive, y ajouter à mi cuisson les champignons et l'ail
Finir la cuisson et rouler chaque omelette



Recette proposée par Elise C d'après le livre « savez-vous goûter les algues » page 69
2016 Presses de l'Ecole des Hautes Etudes en Santé Publique
Troc-recette du 31 / 7 / 2017