

OMELETTE AUX FANES RADIS OIGNONS

Cette Omelette aux fanes de radis et oignons, réalisée sans matière grasse, est riche en fibres, surtout en chlorophylle dont on connaît les vertus détox. Un plat idéal pour un apport hypocalorique dans les plans alimentaires spécial minceur.

3 fanes
1 bouquet fanes
2-3 oeufs
Sel - poivre



 20 minutes
 15 minutes
 2 Personnes



1. Laver, essorer puis ciseler les 2 types de fanes. L'intérêt de la fane d'oignons est qu'elle préserve le goût de l'oignon dans la masse de chlorophylle.

2. Faire 'suer' les fanes à feu moyen dans poêle anti-adhésive, jusqu'à réduction maximale, après cuisson

3. Battre 2-3 oeufs et incorporer les fanes cuites, bien mélanger, faire chauffer la poêle anti-athésive légèrement graissée à l'huile d'olive par exemple.



4. Bien étaler le tout dans la poêle chaude

5. Rabattre les cotés pour donner une consistante et une épaisseur à l'omelette, puis retourner.

6. Cuire l'autre face 2 minutes environ.



7. Servir sans attendre.

8. Se consomme chaud ou froid avec un féculent par exemple.