

Omelette facile à la friteuse à air (Air Fryer)



En moins de 5 minutes de préparation, vous obtiendrez un déjeuner délicieux, léger et nutritif. Vous pourrez même en congeler des portions individuelles afin de vous faire des repas rapides lors des jours à la course ! Accompagnez-la d'une rôtie de grains entiers ou d'un fruit pour un repas complet qui vous soutiendra longtemps.

Préparation 5 min

Cuisson 15 min

Portions 4

Nutrition Facts (per serving)

Calories 135

Lipides 6,5

Glucides 1

Fibres 1

Protéines 18

Sodium 255

Ingrédients

- 6 oeufs
- 165 ml (? tasse) de blancs d'œufs
- 2,5 ml (½ c. à thé) de poudre d'ail
- 125 ml (½ tasse) de fromage cheddar < 20% m.g.*, râpé
- 6 tiges d'asperge, coupées en tronçons d'environ 2 cm (1 po)
- 1 tomate, en petite dés

Préparation

1. Couvrir le panier de la friteuse à air d'un grand papier parchemin, de façon à ce que les côtés soient également couverts.
2. Verser les œufs, le blanc d'œuf et la poudre d'ail, puis mélanger légèrement avec une fourchette.
3. Ajouter le fromage, les asperges et les tomates uniformément sur le mélange d'œufs. Saler et poivrer.
4. Cuire 15 minutes à 180°C (350°F).

Notes

Se conserve pendant 5 jours au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Se congèle jusqu'à 3 mois.

Note : J'ai utilisé le fromage *Le Six Pourcent* de la fromagerie Bergeron.



Élodie Robillard – Nutritionniste Diététiste à Québec | Coordinatrice KoalaPro
Nutritionniste Diététiste à Québec