

Omelette en pot sur le pouce



Voici une recette rapide et originale, parfaite pour les matins pressés : une omelette en pot! Nos nutritionnistes aiment beaucoup proposer ce type de déjeuner simple, nourrissant et rassasiant. Accompagné d'une tranche de pain grains entiers et de petits fruits, il offre un bel apport en fibres et en protéines, idéal pour soutenir une énergie stable jusqu'au dîner, sans compromis sur la fraîcheur et le goût. Pour plus d'idées, jetez un œil à nos [10 déjeuners rapides et nourrissants](#).

Préparation 5 min

Cuisson 1 min

Portions 1

Nutrition Facts (per serving)

Calories 285

Lipides 21

Glucides 5

Fibres 4

Protéines 18

Sodium 265

Ingrédients

- 2 œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) de graines de lin moulues
- 15 ml (1 c. à soupe) de fromage feta émietté

- 5 ml (1 c. à thé) de ciboulette fraîche, ciselée
- 1 pincée de sumac
- Poivre au goût

Garniture

- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de citrouille
- 60 ml (¼ tasse) de tomates cerises, coupées en dés
- ½ concombre libanais, coupé en petits cubes
- Aneth frais, ciselé (optionnel)

Préparation

1. Dans un pot en verre de type Mason, battre les œufs avec les graines de lin moulues.
2. Ajouter le fromage feta émietté, la ciboulette, le sumac et le poivre.
3. Cuire au four à micro-ondes 30 secondes. Vérifier la cuisson et cuire 30 secondes supplémentaires.
4. Ajouter la garniture. Laisser tiédir avant de refermer le pot si non consommé immédiatement.

Notes

Se conserve 3 jours au réfrigérateur.



Gabrielle Simard – Créatrice culinaire
Développement et responsable médias sociaux