

Omelette aux épinards

Ingrédients (4 personnes) :

- 6 œufs
- 350g d'épinards surgelés ou en boîte
- 30 g de fromage râpé
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et Poivre

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 20 min

Préparation :

Décongeler les épinard au micro-onde si nécessaire.

Hachez les gousses d'ail et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile.

Ajoutez les épinards égouttés et laissez mijoter 10 min à feu doux.

Pendant ce temps, battez les œufs dans un plat avec le gruyère râpé, salez et poivrez.

Versez cette préparation directement sur les épinards, mélangez la préparation jusqu'à ce que les œufs soient cuits à votre goût, et servez aussitôt.

Astuce : Vous pouvez accompagner ce plat de pommes de terre vapeur !

