



OMELETTE AUX SPAGHETTIS

POUR 4 PERSONNES

Pour un plat à gratin d'env. 2 litres, graissé

180 g	de lardons
1	gousse d'ail
1 boîte	de grains de maïs (d'env. 340 g)
1 c. s.	d'huile d'olive
½ c. c.	de sel
200 g	de pâtes cuites (p. ex. spaghettis)
8	œufs frais
½ c. c.	de sel
un peu	de poivre
120 g	de fromage râpé

En collaboration avec

Betty Bossi

VOICI COMMENT FAIRE

1. Spaghettis: faire rissoler lentement les lardons à sec dans une poêle antiadhésive. Ajouter l'ail pressé. Rincer les grains de maïs, égoutter, incorporer, faire revenir rapidement, saler. Incorporer les pâtes, répartir dans le plat graissé.

2. Omelette: préchauffer le four à 200° C. Batta les œufs, saler, poivrer. Incorporer 2/3 du fromage, verser sur les pâtes. Parsemer avec le reste du fromage.

3. Cuisson: env. 25 min au milieu du four.

Suggestion: garnir avec 100 g de roquette.

Mise en place et préparation: env. 15 min

Cuisson au four: env. 25 min

Valeur nutritionnelle: portion (1/4):
624 kcal / lip 37 g / glu 35 g / pro 36 g

Liste de courses

Ces ingrédients sont disponibles dans votre Coop Pronto.

