



Sauvage, Naturel & Durable®

Omelette Fitness aux bâtonnets de poisson

Ingrédients pour 4 personnes :

1 paquet de bâtonnets de poisson d'Alaska (= 450 g)
200 g de jeunes pousses d'épinards
1 échalote
30 g de tomates semi-séchées
2 c. à soupe de beurre
8 blancs d'œufs
2 c. à soupe d'eau minérale (gazeuse)
2 c. à soupe d'huile végétale
2 c. à soupe de crème fraîche
Thym
Noix de muscade, moulue
Sel, poivre fraîchement moulu



Préparation :

1. Lavez les épinards et essorez-les. Pelez l'échalote et coupez-la en petits cubes avec les tomates. Faites fondre ½ c. à soupe de beurre, puis faites-y revenir l'échalote. Ajoutez les épinards et les tomates, faites-les revenir pendant 5 minutes environ.
2. Pour les omelettes, battez les blancs d'œufs salés et poivrés avec de l'eau minérale jusqu'à ce qu'ils soient presque fermes, puis faites-les frire dans le reste du beurre chauffé pour former 4 omelettes légères. Une fois prêtes, réservez-les dans le four chauffé à environ 50°C.
3. Faites frire les bâtonnets de poisson dans l'huile chaude pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants. Mixez le mélange d'épinards avec la crème fraîche et le thym, puis assaisonnez avec la noix de muscade, le sel et le poivre.
4. Garnissez les omelettes avec le mélange d'épinards et les bâtonnets de poisson, puis repliez-les légèrement. Rajoutez si nécessaire des herbes de Provence et servez chaud.

Temps de préparation : 35 min.

Informations nutritionnelles par portion :

Énergie : 340 kcal/ 1 420 kJ
Protéines : 22 g
Matières grasses : 19 g
Glucides : 15 g

Alaska Seafood Marketing Institute
Personne de contact: mk² gmbh, Oxfordstraße 24,
D-53111 Bonn, tél: 0228/943 787 – 0,
e-mail: akseafodceu@alaskaseafood.org
crédits photos: Alaska Seafood
réimpression gratuite
deux spécimens demandés