

LES RECETTES DES HERBETTES

Janvier 2025

OMELETTE DU MATIN À LA BANANE ET AU SAPIN DOUGLAS



2 œufs
une banane bien mûre
2CC de sapin Douglas frais haché finement

Écraser la banane à la fourchette dans un bol. Ajouter 2 œufs et le Douglas haché très finement. Battre en omelette.

Faire chauffer une poêle légèrement graissée et cuire l'omelette le temps nécessaire avec un couvercle. Quand elle encore un peu « baveuse », la plier en deux et laisser cuire 1 minute supplémentaire. Vous pouvez aussi ajouter quelques graines d'ortie avant de la plier.

Et voilà un petit déjeuner savoureux, sans gluten, et plein d'énergie pour bien démarrer la journée !