OMELETTES FONDANTES AU SAUMON ET ASPERGES VERTES

Ces petites omelettes, très vite faites et sans odeur, peuvent convenir comme entrée, plat servi avec une salade tendre ou comme " encas ". Faciles à déguster en petites parts individuelles, tièdes ou froides, même les jours de petit appétit. Elles feront plaisir aux papilles et au moral même les jours de fatigue, de nausées ou en cas de problèmes en bouche.

Temps de préparation : 10 min - Temps de cuisson : 8 min - Temps de repos : 0 min

Ingrédients (12 petites portions)

- 100 g de saumon congelé
- ¾ d'un petit pot d'asperges vertes précuites
- 3 œufs
- 15 cl de lait
- 3 cl de crème fraîche
- sel & poivre

Préparation

Cuire le saumon encore surgelé au four micro-ondes dans un plat recouvert d’un film alimentaire adapté (ou sous cloche Vaposaveur®) pendant 5 minutes à 600 W.

Pendant ce temps, préparer un appareil constitué du mélange de lait, de crème et d’œufs entiers battus et assaisonner.

Emietter le saumon à l’aide d’une cuillère après refroidissement et couper les asperges en morceaux (assez petits en fonction de la taille des moules).

Disposer les asperges puis le saumon dans de petits moules en silicone et verser l’appareil dessus.

Cuire au four micro-ondes à 600 W pendant 8 minutes.

À déguster chaud, tiède ou froid !