



OEUFS ET DESSERTS

OMETTE AUX FRUITS

Un dessert toujours apprécié par tous mes “élèves” et il a la bonne idée d’avoir des variantes quasi infinies . Presque adaptable à tous les régimes alors testez-le et donne-moi vos idées : je les partagerais au plus vite !!

Ingrédients

12 œufs	sucré en poudre (note 1)
2 cuill à soupe de fraîcheur	cannelle en poudre
fruits de saison (note 2)	un peu de beurre pour la cuisson
au goût une mini pincée de “piquant LVC”	

Méthode

Cassez les oeufs et éventuellement séparer les blancs des jaunes car il y a deux “écoles” pour cette “omelette” .

- version “paysanne” on fouette les oeufs entiers avec le fraîcheur puis on fera l’omelette comme une omelette salée .

- version plus “raffinée” : On fouette les blancs en neige . Puis on fouette à part les jaunes avec le fraîcheur

Pelez vos fruits si nécessaire et coupez les en morceaux de telle sorte qu’on puisse “trouver des petits “bouts” sous la langue tout à l’heure

Mettez “fondre” les fruits dans du beurre fondu à feu doux. .Pendant ce temps préparez les oeufs et le fraîcheur selon la version de votre choix . La “caramélisation” sera un plus mais ne pas les brûler quand même !. Assaisonnez

- En version “paysanne” on verse les fruits cuits dans les oeufs en fouettant pour bien répartir. On laisse bien chauffer la poêle, on verse le tout et on fini comme d’habitude . Cette omelette se sert pliée sur un plat long . On la sert , au goût bien sûr, plus facilement “baveuse”

- En version plus sont fouettés avec le fraîcheur ajoute les blancs tout en pour ne pas les casser.

On verse le mélange sur les avec la spatule pour faire On pourra retourner à d’un plat pour obtenir une à l’espagnole .

Cuite ainsi, elle se sert plutôt plat chaud où on la renverse



“raffinée” . Les jaunes et les épices . On légèreté en soulevant

fruits . On soulève dorer “dessous”) . mi-cuisson avec l’aide cuisson style “tortilla”

toute ronde dans le

SERVICE : dans les deux cas on peut servir avec un coulis de fruits mixés bien frais dans un petit broc à côté

T.S.V.P -->

NOTES TECHNIQUES:

(note 1) le sucre en poudre pourra être remplacé avantageusement par du sucre brut repaya , voir de la mélasse pour les heureux “nordics” . Et surtout sans problème par de l’édulcorant thermostable pour nos chers “sans sucre”

(note 2) Choisissez bien entendu des fruits de saison par exemple 6 gros abricots ou 2 mangues etc . Pour nos “sans sucre” pensez aux baies , voir à la tomate verte ou ... à la courgette !! Mais oui voyez la note diététique des “sans sucre”

NOTES DIÉTÉTIQUES

Pour les “sans sel” on en a pas mis donc tout va bien

Pour les “sans gluten” pas de problème (faites bien votre poudre vous même avec des bâtons de cannelle)

Pour les “sans gras” Une cuillère de beurre répartie sur les convives c’est peu mais il y en a un peu aussi dans les oeufs (11 %) compte tenu du poids moyen d’un oeuf (50 grs) il vous faut 2 oeufs pour 1gr une portion “frise” donc le gramme et 1/2 : c’est pas dramatique ...sauf allergie

Pour les “sans sucre” on contourne le problème avec l’édulcorant sauf pour les fruits qui ont leur propre sucre . Pour cela tenez compte de celui (ou de ceux) que vous utiliserez .

Pourquoi ne pas essayez la courgette ?? après tout c’en est un fruit,! .Hachez la avec la grosse grille de votre râpe, faites la fondre comme les autres fruits édulcorez et pour le reste comme tout le monde !

D’accord c’est pas tout à fait pareil mais
vous connaissez ma formule :

ON FE CA KOI KON PEU AVE CA KOI KON A