

Omelette au four / Easy oven omelet



Une excellente source de protéines complètes, parfaite pour un petit-déjeuner en groupe ou un repas après l'entraînement! *A great source of complete protein, perfect for a group breakfast, or a post-workout meal!*

CONTIENT : œufs, lait / **CONTAINS:** eggs, milk

PORTION DE SERVICE: 1 morceau carré / 1 square piece (145 g)

DE PORTIONS : 6-8

Préparation et Cuisson : 40-45 minutes

Valeur Nutritive

Nutrition Facts	
servings per container	
Serving size	(145g)
Amount per serving	
Calories	160
% Daily Value*	
Total Fat 10g	13%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 275mg	92%
Sodium 220mg	10%
Total Carbohydrate 5g	2%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 3g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 13g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 158mg	10%
Iron 1mg	6%
Potassium 199mg	4%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

INGREDIENTS	VOLUME
Huile canola / Canola oil	1/2 c. à table (8ml)
Oeufs / Eggs	10
Yogourt, nature 1% m.g. ou grecque 1-2% m.g. ou Kefir / Plain yogurt, 1% m.f. or greek 1-2% m.f., or Kefir	1/2 tasse (125 ml)
Lait, 1% / Milk, 1%	1/2 tasse (125 ml)
Sel / Salt	1/2 c. à thé (2.5 ml)
Basilique, sèche / Basil, dry	1/4 c. à thé (1 ml)
Assaisonnement sans sel / No-salt seasoning	1/2 c. à thé (2.5 ml)
Oignon, petit, haché / Onion, small, chopped	1
Oignon, vert, haché / Green onion, chopped	2
Poivron, rouge, haché / Red pepper, chopped	1/2

METHODE :

1. Préchauffer le four à 350 ° F.
2. Enduire une casserole en verre de 8x8 pouces avec de l'huile de canola pour empêcher l'omelette de coller.
3. Battre les œufs, le yogourt ou du kéfir, le lait, le sel, le basilic et l'assaisonnement sans-sel dans un grand bol à mélanger jusqu'à ce que le tout soit bien mélangé.
4. Incorporer le reste des ingrédients et verser dans la casserole.
5. Cuire pendant 40 à 45 minutes, non-couvert jusqu'à ce que l'omelette soit ferme, mais encore humide. Couper en 8 morceaux (4 x 2).

Facultatif : garnir avec des tomates et coriandre frais.

1. Preheat oven to 350° F.
2. Coat a 8x8 inch glass casserole with canola oil to prevent the omelet from sticking.
3. Beat eggs, yogurt or kefir, milk, salt, basil and no-salt seasoning in a large mixing bowl until well mixed.
4. Stir in the rest of the ingredients and pour into baking dish.
5. Cook for 40-45 minutes uncovered until the omelet is set, but still moist. Cut into 8 squares (4 x 2).
Optional: garnish with fresh tomatoes and cilantro.

Photo : <http://allrecipes.com/Recipe/River-Omelets/Detail.aspx?evt19=1&referringHubId=1314>