



# Petit pain a l'omelette au bleu et au portobello

accompagné d'une salade coleslaw

**RAPIDO** 20 min. • À consommer dans les 5 jours



**RAPIDO**



Gousse d'ail



Persil plat frais



Portobello



Chou rouge et carotte



Pain au levain



Œuf de poule  
élevée en plein air



Cubes de fromage  
bleu Danablu

## Ingrédients de base

Huile d'olive vierge extra, Vinaigre de vin blanc, Moutarde, Miel, Beurre, Poivre et sel

## Bien commencer

N'oubliez pas de bien laver et essuyer les légumes et fruits frais avant de commencer à cuisiner.

### Ustensiles

Bol, poêle, saladier

### 1 à 6 Personnes ingrédients

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Persil plat frais* (g)	2½	5	7½	10	12½	15
Portobello* (pc)	1	2	3	4	5	6
Chou rouge et carotte* (g)	100	200	300	400	500	600
Pain au levain (pc) 1) 6) 11) 17) 21) 22)	1	2	3	4	5	6
Œuf de poule élevée en plein air* (pc) 3)	2	4	6	8	10	12
Cubes de fromage bleu Danablu* (g) 7)	25	50	75	100	125	150
À ajouter vous-même						
Huile d'olive vierge extra (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Vinaigre de vin blanc (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Moutarde (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Miel (cc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Beurre (cs)	1	2	3	4	5	6
Poivre et sel	À votre goût					

\* Conserver au réfrigérateur

### Valeurs nutritionnelles

	Par portion	Pour 100 g
Énergie (kJ/kcal)	3835 / 917	748 / 179
Lipides total (g)	54	11
Dont saturés (g)	19,5	3,8
Glucides (g)	69	14
Dont sucres (g)	4,6	0,9
Fibres (g)	8	2
Protéines (g)	34	7
Sel (g)	2,4	0,5

### Allergènes :

1) Céréales contenant du gluten 3) Œufs 6) Soja 7) Lait/Lactose 11) Sésame  
Peut contenir des traces de : 17) Œufs 21) Lait/Lactose 22) Fruits à coque

### Contact

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.



### 1. Couper les légumes

- Préchauffez le four à 210 degrés.
- Émincez l'ail et hachez grossièrement le persil plat.
- Coupez le portobello en tranches.
- Dans le saladier, mélangez l'huile d'olive vierge extra, le vinaigre de vin blanc, la moutarde, le miel ainsi que du sel et du poivre pour faire une vinaigrette.



### 3. Cuire l'omelette et le portobello

- Dans une poêle, faites chauffer la moitié du beurre à feu moyen, versez les œufs battus et faites cuire 1 omelette pour 2 personnes (voir CONSEIL) durant 6 à 7 minutes.
- Dans l'autre poêle, faites chauffer le reste de beurre à feu vif et faites dorer le portobello avec l'ail. Salez et poivrez.
- Émiettez le fromage Danablu au-dessus de l'omelette.

**CONSEIL :** Inutile de retourner l'omelette : elle est prête dès que le dessus n'est plus baveux.



### 2. Mélanger le coleslaw

- Ajoutez la carotte et le chou rouge au saladier, remuez bien et réservez séparément.
- Enfournez le petit pain 8 minutes.
- Dans le bol, battez les œufs à la fourchette, puis ajoutez le persil. Salez et poivrez.



### 4. Servir

- Coupez le petit pain en deux dans la longueur.
- Coupez l'omelette en 2 et servez-la sur le petit pain.
- Disposez les tranches de portobello et une petite partie du coleslaw par-dessus.
- Servez les petits pains avec le reste de coleslaw.

**Bon appétit !**