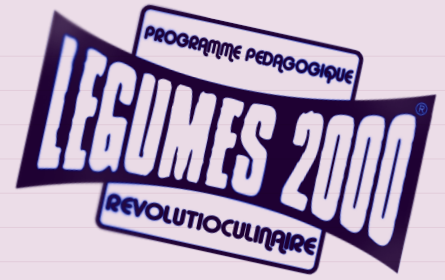


OMELETTE DU DILETTANTE

Pour 2 personnes

Préparation : 15 minutes Cuisson : 10 minutes

- de 5€



Ustensiles :

- 1 fourchette
- 1 couteau
- 1 poêle
- 1 bol

Ingrédients :

- 4 œufs
- 1/3 de mug de lait (35g)
- 4 tomates
- 1 avocat
- 2 c. à s. de jus de citron
- Sel et poivre

Ce soir vous avez décidé de charmer Josie votre moitié ! Et quoi de 15h. Vous sortez d'un coma profond, les yeux bouffis, vous rechignez à cuisiner. Voici une recette toute simple qui contentera votre appétit de paresseux

1. Coupez les tomates et l'avocat grossièrement. Attention, vous vous endormez !

2. Pour vous réveiller un peu, mettez le jus de citron, l'avocat et les tomates dans un bol et mélangez le tout. Salez et poivrez.

3. Fouettez ensuite les œufs et le lait, le sel et le poivre pour une préparation homogène. Si l'énergie vient à manquer, prenez quelques vitamines.

4. Versez la base dans une poêle et cuisez le tout afin d'obtenir une sublime omelette. Regardez cette perfection, on dirait un soleil !

5. Séparez l'omelette en deux, histoire que votre accompagnatrice nocturne puisse elle aussi assouvir sa faim.

6. Couchez la garniture sur vos deux omelettes et enroulez-les comme quand vous faites la chenille avec votre couette.