



Fiche recette réalisée en cuisine

Catégorie : Plat protidique

OMELETTE BIO



Ingrédients pour 100 convives en Kg :

HUILE OLIVE EXTRA VIERGE BIO BID 5L BIO IDEA#	0.300
LAIT 1/2 ECREME BIO FRANCE BRIQUE 1L UHT LA	0.900
OEUF LIQUIDE ENTIER BIO FRANCE BIB 5KG PAST	8.100
SEL FIN SAC 1KG LA TABLEE	0.053

Progression de la recette:

Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sel, le poivre, et le lait.

Faites chauffer l'huile dans une poêle et versez-y les œufs battus. Faites cuire à feu moyen en ramenant les bords vers le centre, jusqu'au degré de cuisson désiré.

Pliez l'omelette et servez.

Valeurs nutritionnelles (pour 100 gr):

Energie	163 kcal
Energie	680 kj
Graisses totales	12.0 g
Dont AG saturés	3.4 g
AG polyinsaturés	-
AG monoinsaturés	-
AG trans	-
Glucides totaux	0.5 g
Dont Glucides simples (sucres)	0.5 g
Glucides complexes	-
Protéines	11.8 g
Sel	0.6 g
Calcium	78.1 mg