

## Omelette savoureuse de Roquette et de Myrtilles Sauvages

---

### Ingrédients pour 4 couverts :

8 œufs  
70 g de roquette  
200 g de myrtilles sauvages du Canada (congelées)  
200 g de tomates cerise  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
½ cuillère à café de sucre  
Sel et poivre

### Préparation :

1. Décongelez et essorez les myrtilles. Lavez la roquette et coupez-la grossièrement. Mettez en ¼ de côté. Mélangez les œufs, assaisonnez-les avec du sel et du poivre et incorporez ¾ de la roquette.

2. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile pour chaque omelette dans une petite poêle. Ajoutez ¼ du mélange des œufs, parsemez-le de myrtilles et laissez cuire. Préparez quatre omelettes de cette façon.

3. En attendant chauffez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans une poêle à part et faites suer les tomates cerise. Assaisonnez-les avec du sel, poivre et du sucre. Garnissez l'omelette avec la roquette et les tomates.

**Conseil :** Servez avec un bacon croustillant ou du fromage râpé.

**Temps total :** 30 minutes

### Valeur nutritionnelles par couvert:

Energie : 273 kcal/ 1140 kJ  
Carbohydrates : 7.6 g  
Protéines : 15.4 g  
Gras : 20.2 g



Wild Blueberry Association of North America  
Ansprechpartner: mk² gmbh, Maria G. Kraus, Oxfordstraße 24,  
D-53111 Bonn, fon: 0228/943 787 – 0,  
fax: 0228/ 943 787 – 7, e-mail: info@wildeblaubeeren.de  
Fotonachweis: Wild Blueberries from Canada

