



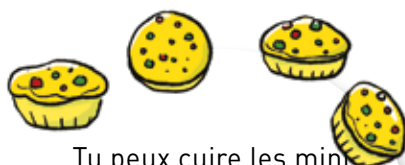
Mini-omelettes

Ingédients

- 8 œufs
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 30 g (1 tasse) de jeunes pousses d'épinards, hachées
- 1 poivron rouge ou vert, en petits dés

Assaisonnements

Sel et poivre au goût



Tu peux cuire les mini-omelettes dans de plus petits moules. Ça donne des petites bouchées attrayantes.

Étapes de la préparation

Préchauffe le four à 180 °C (350 °F).



- 1** Dans un bol, bats les œufs à l'aide d'une fourchette. Ajoute l'ail, le sel et le poivre.



- 2** Huile bien 12 moules à muffins. Répartis les épinards et les poivrons dans les moules.



- 3** Verse la préparation d'œufs sur les légumes. Remplis les moules jusqu'à la moitié. Fais cuire au centre du four pendant 15 minutes.

Les mini-omelettes se conservent jusqu'à six mois au congélateur. Elles sont parfaites pour la boîte à lunch.

