

Sandwich à l'omelette

écrit par Pariseyn | 29 janvier 2019



Voici une recette qui permet de préparer un en cas ou un repas riche en protéines et en vitamines. Tirée de l'excellent livre « Paninis, sandwiches et wraps ».

Ingrédients, pour 4 sandwiches :

4 [pavés](#) ou 4 [pains empereur](#)

2 gros œufs

2 cuillères à soupe de fines herbes hachées (ciboulette, persil, menthe...)

30 g de beurre

4 cuillères à soupe de mayonnaise

Quelques feuilles de salade croquante (iceberg ou romaine)

Sel et poivre

Casser chaque œuf dans un bol séparé et battre au fouet pour faire mousser.

Ajouter une cuillère à soupe de fines herbes dans chaque bol et mélanger.

Faire fondre du beurre dans une poêle à feu moyen et y faire revenir une première omelette jusqu'à ce qu'elle soit dorée des 2 cotés.

Quand elle est cuite, rouler l'omette et la couper en deux au milieu.

Couper 1 petit pain en 2 dans l'épaisseur.

Badigeonner le talon et la couronne de mayonnaise.

Déposer des feuilles de salade, une demi-omelette roulée et refermer le sandwich.

Presser légèrement et déguster.

Procéder de même pour les autres sandwiches.