

Omelette roulée aux Z'épinards & Jambon aux

Omelette roulée aux z'épinards & jambon



Votre écran n'a pas de soucis particulier, je ne fais pas non plus une fixette sur la mono-couleur, mais voilà ce plat resplendi de VERT ^^ !

Le vert, « la couleur la plus présente dans la nature. Associé à juste titre au monde végétal le vert est une couleur apaisante, rafraîchissante et même tonifiante. Dans la culture occidentale, on l'associe à l'espoir et à la chance » !

Et si ce petit interlude culturel vous importe peu sachez, Gourmand(e)s, que cette recette est idéale pour affronter une rentrée sur les chapeaux de roues.

Fin de l'été, reprise du travail, de la routine, parfois du chemin de l'école ou même de la salle de sport ... toutes ces bonnes (ou pas) choses que nous avons mis entre parenthèses

sont de retour ... pour nous jouer un mauvais tour ?
Alors je vous propose aujourd'hui une recette protéinée,
équilibrée, rassasiante et déculpabilisante pour votre dîner,
afin de recharger les batteries.

Cette recette est Paléo, vous savez cette tendance à manger
comme le faisait nos ancêtres (pour plus d'infos rendez-vous
sur le [site de Super7](#) ☐) et a pour avantage de ne comporter
que des ingrédients utiles et bons pour votre corps.

Et oui on repart sur « un esprit sain dans un corps sain » ...
enfin entre deux ou trois part de gâteau au chocolat et de
cookies !





Ingrédients :

Pour l'omelette

- * 400g d'épinards (décongelés ou frais)
- * 6 oeufs
- * 1 gousse d'ail
- * quelques feuilles de basilic
- * sel poivre

- 1) Mixer ensemble tous les ingrédients pendant 1 à 2 minutes.
- 2) Versez votre pâte dans un plat recouvert de papier sulfurisé ou mieux sur une feuille de pâtisserie comme pour un gâteau roulé (comme [ici](#)). Enfournez à 200° pour 15min. N'hésitez pas à baisser votre four à 180° si l'omelette colore trop vite.
- 3) Sortez du four et roulez l'omelette encore chaude dans un film plastique ou un torchon. Laissez tiédir.

Pour la garniture & le montage

- * 1 avocat
- * 50g de chèvre frais

- * le jus d'1/2 citron vert
- * sel/poivre
- * 4 tranches de jambon

1) Mixez ensemble les ingrédients comme si vous réalisiez un guacamole. Mixer selon votre goût en laissant plus ou moins de morceaux.

2) Etalez votre préparation sur l'omelette aux épinards, disposez les tranches de jambon par dessus et roulez à nouveau votre omelette dans un film plastique.

3) Laissez prendre au frais 30min avant de déguster.

