Omelette soufflée et mousseuse

Type de recette: Plat Origine: Auvergne Saison: Toutes

Légère et diététique, une recette de Patrick Jonnet du "Vichy Spa hôtel Les Céléstins" à Vichy

Difficulté	Temps de préparation	coût	Temps de cuisson
1/5	10 mn	1/5	10 mn

Ingrédients pour 2 personnes:

4 œufs bio
1 bouteille d'eau de Vichy (à défaut, une eau gazeuse d'une autre marque)
1 c à café de bicarbonate de sodium
Beurre et poivre du moulin

La recette:

1- Battre les œufs en omelette, ajouter la cuillère à café de bicarbonate de sodium, 2 à 3 c à soupe d'eau de Vichy, poivrer et battre au fouet.

2- Cuire l'omelette dans une poêle chaude avec un peu de beurre.

3- Servir avec une salade ou quelques pommes de terre sautées.

Les conseils du chef:

Le bicarbonate de sodium remplace le sel tout en apportant, avec l'eau de Vichy, beaucoup de légèreté.
On le trouve en supermarché au rayon épices, à côté du sel.

C'est l'ajout de bicarbonate de sodium et d'eau gazeuse qui rendent cette omelette "soufflée"
Pour la rendre mousseuse, il suffit à mi-cuisson de rabattre un côté de l'omelette, de stopper le feu et de servir aussitôt.

On peut revisiter ce plat en ajoutant, selon goût, champignons, fromage et/ou jambon.

Notes : ----------