

Eggs & Spinach Roll

Serves one person



4 oz chicken, cooked and sliced
2 eggs, lightly beaten
1/2 cup green onions
1/2 cup red bell peppers, chopped
1 cup baby spinach, finely sliced
1 tsp Dijon mustard
2 Tbsp apple cider vinegar
1 Tbsp olive oil
1/4 tsp grapeseed oil
sea salt & pepper to taste

To make the vinaigrette: in a sealable jar, mix together Dijon mustard, apple cider vinegar and olive oil; shake well (enough for 2 servings). In a bowl, mix together eggs, chicken, green onion and bell peppers. Now, in hot non-stick pan with grapeseed oil, pour in mixture; let cook (stir often at first, when it starts to stick to the bottom, let sit). When the egg reaches a light brown color, flip; let cook. Once cooked, set on a flat surface and place spinach in the middle of the omelette, pour vinaigrette on top and roll.

Ready to serve!

Rouleau aux œufs et épinards

Pour une personne



4 oz poulet, cuit et tranché
2 oeufs, battus légèrement
1/2 tasse d'oignons verts
1/2 tasse de poivron rouge, haché
1 tasse de feuilles de bébé épinard, haché finement
1 c. à thé de moutarde de Dijon
2 c. à table de vinaigre de cidre de pomme
1 c. à table d'huile d'olive
1/4 c. à thé d'huile de pépins de raisin
Sel de mer et poivre au goût

La vinaigrette:

Dans un bocal refermable, mélanger la moutarde de Dijon, le vinaigre de cidre de pomme et l'huile d'olive, et bien brasser (assez pour 2 portions). Dans un bol, mélanger les oeufs, le poulet, l'oignon vert et le poivron. Ensuite, dans une poêle antiadhésive chaude avec de l'huile de pépins de raisin, verser le mélange, laisser cuire en remuant souvent au début, et lorsqu'il commence à coller, laisser reposer. Lorsque l'oeuf atteint une couleur brun clair, retourner et laisser cuire. Une fois cuit, placer sur une surface plate et placer les épinards au milieu de l'omelette, verser la vinaigrette sur le dessus et rouler. Prêt à servir !