

Omelet Cakes

Serves one person



4 eggs, whisked
1/2 cup leeks, chopped
1/2 cup mushrooms
1/2 cup green onions
1/2 cup tomatoes, sliced
1/2 tsp paprika
1/2 tsp cumin
1/4 tsp grapeseed oil
sea salt & pepper to taste

Cooking Directions:

1. Preheat the oven at 375°F.
2. In a hot non-stick pan with grapeseed oil, add mushrooms, leeks, sea salt and pepper; let cook.
3. Add green onions; let cook.
4. Before the onions change color, add tomatoes, paprika and cumin; remove from heat and let cool down.
5. Once the vegetables have cooled down, in a small bowl, mix together with the whisked eggs.
6. Lastly, pour mixture into a few muffin tins; place in oven until cooked.

Enjoy this delicious meal!

Une Omelette gâteau

Pour une personne



7 oz de dinde hachée
1/2 tasse de laitue pommée (Iceberg)
1/2 tasse de concombre émincé
1 branche de céleri, émincée à l'aide d'un éplucheur à pomme de terre
1/2 tasse d'oignons verts hachés
1/4 c. à table de poudre d'ail
le jus d'une demie lime
1/2 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

1. Dans un bol moyen, mélanger la dinde hachée et la poudre d'ail, puis faites une galette avec la dinde (attention, c'est fragile).
2. Dans une poêle antiadhésive, chaude avec de l'huile de pépins de raisin, ajoutez la galette de dinde et laissez cuire.
3. Entre temps, placez des feuilles de laitue pommée dans un plat de service, et quand le burger de dinde est bien cuit, placez-le sur le dessus de la salade.
4. Ensuite, faites une superposition de tranches de concombre et de lamelles de céleri.
5. Couvrez avec une autre feuille de laitue pommée et les oignons verts (la laitue remplace le pain).
6. Enfin, ajoutez un filet d'huile d'olive et le jus de lime.

Savourez ce délicieux repas !