

# Omelette aux champignons, chou frisé et feta

durée totale **15 min.** 10 min. temps de préparation 5 min. temps de cuisson

Données nutritionnelles (par portion):  
**2112 kJ / 505 kcal**

Matières grasses: **30,7 g** Protéines: **23,7 g**  
Glucides: **34,9 g**

## INGRÉDIENTS

2 portions

<b>3</b>	œufs
<b>1 càc</b>	de beurre
<b>1 càc</b>	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
<b>1 pincée</b>	de poivre
<b>Pour servir</b>	
<b>120 g</b>	de champignons
<b>1 càc</b>	de beurre
<b>1 càs</b>	Sauce soja fermentation naturelle Kikkoman
<b>0,5 càc</b>	de poivre
<b>2 càs</b>	de ciboulette hachée
<b>50 g</b>	de chou frisé
<b>50 g</b>	de fromage feta
<b>1 càs</b>	de jus de citron
<b>1 càs</b>	d'huile d'olive
<b>4</b>	tranches de pain complet

## PRÉPARATION

### Étape 1

Trancher finement les champignons. Dans une poêle, les faire revenir dans le beurre, puis les assaisonner avec la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman, du poivre et 1 cuillère à soupe de ciboulette hachée.

### Étape 2

Bien battre les œufs, les assaisonner avec la sauce soja naturellement fermentée Kikkoman et le poivre.

### Étape 3

Faire fondre le beurre dans une poêle. Y verser les œufs et les faire frire à feu doux, à couvert, jusqu'à ce que le dessus soit ferme. Déposer l'omelette cuite dans une assiette.

### Étape 4

La servir avec des champignons et du chou frisé mélangés à de la feta et de l'huile d'olive. Arroser le plat de jus de citron et du reste de la ciboulette. Servir avec du pain.