(2 versions - DreamTM Oat + Calcium & Vitamins et DreamTM Oat Glutenfree Organic)

**Omelette soufflée aux myrtilles**

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Facile

Compote de myrtilles :

150 g de myrtilles

2 càs de sirop de riz ou de sirop d’érable

Omelette soufflée :

3 oeufs + 1 blanc d’oeuf

25 g sucre de canne

zestes d’1 citron

1 dl de DreamTM Oat + Calcium & Vitamins

1 càc de poudre à lever

1 pointe de vanille

1 pincée de sel

2 càs de margarine végétale

1 càs de sucre glace

Garniture :

feuilles de menthe

quarts de citron

1. Compote de myrtilles : faites chauffer les myrtilles avec le sirop de riz ou d’érable pendant 2 minutes. Réservez au chaud.
2. Omelette soufflée : séparez les jaunes d'œufs des blancs. Mettez les jaunes d'œufs dans un récipient. Réservez les blancs d'œufs et le blanc d'œuf supplémentaire dans un autre récipient. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre de canne et les zestes de citron jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Cela prendra environ 2 à 3 minutes. Ajoutez la boisson végétale, la poudre à lever, la vanille et le sel. Battez pendant environ 1 à 2 minutes. Réservez. Battez les blancs d'œufs en neige jusqu’à ce qu’ils forment des pics. Incorporez les blancs avec précaution dans le mélange de jaunes.
3. Préchauffez le four à 200 °C. Faites chauffer la poêle dans le four. Faites-y ensuite fondre la margarine. Versez le mélange d'œufs uniformément. Saupoudrez le dessus avec le sucre glace. Faites cuire l'omelette au centre du four pendant 15 minutes. Répartissez la compote de myrtilles sur l'omelette et décorez avec la menthe et des quarts de citron.

Versez quelques gouttes de citron sur l’omelette au moment de la dégustation.

Variante :

Ajoutez éventuellement 65 g de flocons d'avoine sans gluten.

Remplacez le DreamTM Oat + Calcium & Vitamins par DreamTM Almond + Calcium & Vitamins, DreamTM Almond-Hazelnut-Rice + Calcium & vitamins ou DreamTM Rice Calcium.

**Omelette soufflée aux myrtilles**

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Facile

Compote de myrtilles :

150 g de myrtilles

2 càs de sirop de riz ou de sirop d’érable

Omelette soufflée :

3 oeufs + 1 blanc d’oeuf

25 g sucre de canne

zestes d’1 citron

1 dl de DreamTM Oat Glutenfree Organic

1 càc de poudre à lever

1 pointe de vanille

1 pincée de sel

2 càs de margarine végétale

1 càs de sucre glace

Garniture :

feuilles de menthe

quarts de citron

1. Compote de myrtilles : faites chauffer les myrtilles avec le sirop de riz ou d’érable pendant 2 minutes. Réservez au chaud.
2. Omelette soufflée : séparez les jaunes d'œufs des blancs. Mettez les jaunes d'œufs dans un récipient. Réservez les blancs d'œufs et le blanc d'œuf supplémentaire dans un autre récipient. Battez les jaunes d'œufs avec le sucre de canne et les zestes de citron jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Cela prendra environ 2 à 3 minutes. Ajoutez la boisson végétale, la poudre à lever, la vanille et le sel. Battez pendant environ 1 à 2 minutes. Réservez. Battez les blancs d'œufs en neige jusqu’à ce qu’ils forment des pics. Incorporez les blancs avec précaution dans le mélange de jaunes.
3. Préchauffez le four à 200 °C. Faites chauffer la poêle dans le four. Faites-y ensuite fondre la margarine. Versez le mélange d'œufs uniformément. Saupoudrez le dessus avec le sucre glace. Faites cuire l'omelette au centre du four pendant 15 minutes. Répartissez la compote de myrtilles sur l'omelette et décorez avec la menthe et des quarts de citron.

Versez quelques gouttes de citron sur l’omelette au moment de la dégustation.

Variante :

Ajoutez éventuellement 65 g de flocons d'avoine sans gluten.

Remplacez le DreamTM Oat Glutenfree Organic par du DreamTM Almond + Calcium & Vitamins, DreamTM Almond-Hazelnut-Rice + Calcium & vitamins ou DreamTM Rice Calcium