

# Omelette Vitalité : Riche en Protéines

---

## L'essentiel sur les protéines

- Un œuf de taille moyenne contient environ 6 à 7 grammes de protéines de haute qualité.
- Les protéines contenues dans l'œuf sont dites 'complètes', car elles contiennent tous les acides aminés essentiels.
- Consommer des œufs au petit-déjeuner favorise la satiété et aide à stabiliser l'énergie tout au long de la matinée.

## Ingrédients (pour 1 personne)

- 3 œufs frais (apport d'environ 18 à 21g de protéines)
- 1 poignée d'épinards frais
- 30g de fromage de chèvre frais ou de feta
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- Sel, poivre et herbes de Provence au goût

## Étapes de préparation

- Cassez les œufs dans un bol, ajoutez le sel, le poivre et les herbes, puis battez énergiquement à la fourchette.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive à feu moyen.
- Ajoutez les épinards dans la poêle et faites-les revenir pendant 1 minute jusqu'à ce qu'ils tombent.
- Versez les œufs battus sur les épinards et laissez cuire sans remuer jusqu'à ce que les bords soient pris.
- Répartissez le fromage sur une moitié de l'omelette, pliez-la en deux et laissez cuire encore 30 secondes avant de servir.

## Conseils nutritionnels

- Accompagnez cette omelette d'une tranche de pain complet pour un apport en fibres supplémentaire.
- Pour varier les plaisirs, vous pouvez ajouter des champignons ou des dés de jambon blanc pour augmenter encore l'apport protéique.
- Privilégiez des œufs issus de poules élevées en plein air (label Bleu-Blanc-Cœur ou Bio) pour une meilleure qualité nutritionnelle.