

## ... DES LE PETIT DEJEUNER

RECETTE du JEUDI 9 avril

### Omelette pêches et noix

*Ingrédients pour 4 personnes :*

- 6 cuillères à soupe de lait écrémé
- 4 œufs
- 1 petite boîte de pêches au sirop
- 1 cuillère à soupe de cerneaux de noix
- 1 cuillère à café d'édulcorant
- 1 cuillère à café de margarine de cuisson

*Préparation : (5 minutes / Cuisson : 5 minutes)*

1. Egouttez les pêches et coupez-les en quartiers.
2. Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et l'édulcorant.
3. Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer la margarine. Versez les œufs et répartissez les pêches et les noix à la surface.
4. Laissez cuire à feu moyen, sans couvrir, de 3 à 7 minutes selon vos goûts.
5. Dégustez aussitôt pour une journée sur le bon pied !



**BON REGAL !**