



Omelette à la crème d'avoine et à l'algue nori bord à bord

Pour 2 personnes :

- 3 œufs
- 10 g d'algue nori bord à bord
- 10 cl de crème d'avoine
- le zeste d'un citron
- 1 cuil. à s. d'huile d'olive
- 1 cuil. à c. rase de curcuma
- 1 cuil. à s. de sésame
- sel et poivre

Dessaler et égoutter l'algue nori bord à bord.

Fouetter vivement les œufs avec la crème d'avoine et le curcuma. Saler et poivrer.

Torréfier les graines de sésame à sec dans une poêle. Prélever le zeste du citron.

Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle, y verser la moitié des œufs battus au curcuma en couche très fine. Recouvrir de la moitié des algues et des zestes de citron. Laisser cuire 2 minutes. Lorsque la surface de l'omelette commence à prendre et les bords à dorer, verser sur une assiette et laisser tiédir légèrement avant de rouler et de découper en rondelles. Renouveler l'opération avec la seconde moitié des ingrédients



Recette et photo : Frédéric Marr / + d'infos : www.bord-a-bord.fr