

Omelette soufflée aux pommes arrosée de sirop d'érable

Préparation: 15 minutes

Portion: 4

Cuisson: 5 minutes

Ingrédients:

- 2 pommes pelées en petits cubes
- 4 c.à thé (20 ml) de beurre ou margarine
- 1 bâton de cannelle
- 4 blancs d'oeufs
- 2 c. à soupe (30 ml) de sucre d'érable granulé
- 4 jaunes d'oeufs
- Sirop d'érable

1. Dans un poêlon, faire sauter les cubes de pommes dans la moitié du beurre 1 minute à feu vif.
2. Ajouter le bâton de cannelle et faire sauter 35 secondes. Réserver.
3. Monter les blancs d'oeufs en neige ferme avec le sucre. À l'aide d'une spatule, incorporer les jaunes doucement.
4. À feu moyen, dans un poêlon antiadhésif, cuire l'omelette environ 1 minute dans le reste du beurre.
5. Ajouter les pommes, sans le bâton de cannelle et continuer la cuisson au four à 400°f (200°C) pendant 3 minutes.
6. Servir, arroser de sirop d'érable et déguster immédiatement.

Tous droits réservés

