

# LES RECETTES DU CHEF !



OMELETTE

SAVEUR CHAMPIGNON



## Ingrédients pour 1 personne :

- 1 sachet de 70 g de **Velouté HP/HC**  
« crème de champignons »
- 2 œufs
- 200ml de lait demi-écrémé
- 10 g de beurre

## Préparation :

- 1- Mélanger les œufs et le lait dans un saladier
- 2- Incorporer le sachet de 70 g de **Velouté HP/HC** et bien remuer au fouet
- 3- Dans une poêle, faire fondre 10 g de beurre.
- 4- Rajouter le mélange dans la poêle et laisser cuire pendant 5 minutes.

## Valeurs nutritionnelles pour 1 personne :

- Energie : 641 Kcal
- Protéines : 36,6 g



Veloutés HP/HC Tonusline  
Existe en 4 recettes : légumes  
variés, légumes du soleil, potiron et  
crème de champignon



[www.tonusline.com](http://www.tonusline.com)

Nos diététiciens sont à votre écoute pour toutes vos questions concernant la prise en charge de la dénutrition.

Contactez-nous au **03.85.69.07.80**

**Nutrisens**  
MEDICAL

Retrouvez toutes nos recettes sur notre site [www.tonusline.com](http://www.tonusline.com)