



WRAP D'OMELETTE AUX HERBES ET ROQUETTE



Ingrédients

Pour 1 personne:

- 1 œuf
- 1 c-à-s de basilic
- 4 c-à-s de lait demi-écrémé
- Epices à pizza
- 1 c-à-s de copeaux de parmesan
- 2 tranches de jambon de parme
- Une poignée de roquette
- Huile d'olive



Préparation

Battre l'œuf avec le lait, le basilic et les épices pour pizza. Assaisonner de poivre et de sel.

Faire chauffer un filet d'huile d'olive dans une grande poêle et y verser les œufs.

Faire cuire à feu doux avec un couvercle.

Quand l'œuf est coagulé, saupoudrer de parmesan et attendre qu'il fonde.

Laisser refroidir.

Garnir de jambon de Parme et de roquette

Enrouler et servir.