

CREAM CHEESE CIBOULETTE

400g de yaourt de soja nature,
une poignée de ciboulette fraîche,
jus de citron,
1 CàS levure maltée,
1 pincée d'ail,
sel et poivre

La veille placer le yaourt de soja dans une étamine, un tissu fin ou une gaze. Mettre au-dessus d'un bol ou d'un récipient haut. Placer au frais, le yaourt va s'égoutter toute la nuit. Si vous le pouvez videz fréquemment le récipient pour éviter que le yaourt trempe dedans afin de faciliter l'égouttage. Le jour même récupérer le yaourt égoutté, maintenant crémeux. Le placer dans un bol et ajouter le jus de citron, l'ail, le sel et le poivre. Ciseler finement la ciboulette et l'ajouter. Mélanger. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin, notamment en sel, ail et poivre. La cream cheese est prête à être servie !



OMELETTE à LA CIBOULETTE

- 4 œufs
- 2 c. à soupe de lait
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 noisette de beurre
- Sel, poivre
-

Battez les œufs avec le lait, le sel et le poivre. Ajoutez la ciboulette ciselée. Faites fondre le beurre dans une poêle et versez les œufs battus. Faites cuire l'omelette à feu doux en remuant légèrement. Servez chaud avec une salade verte.

