Ingrédients

Œufs

Fromages

Lait

Épices de votre choix – J’aime l’aneth et le persil.

Légumes de votre choix.

Idées :

Carotte – en julienne où éplucher

Brocoli – coupé en bouchée

Champignon

Piment – coupé en petit cubes.

Préparation

1. Dans un grand bol, y mettre les œufs, le lait et les épices. Mélangez.

2. Y ajouter les légumes de votre choix, le fromage et mélanger de nouveau.

3. Dans un