

### **Omelette rapide**

poivron rouge ou vert, doux, haché

oignon, haché

2 ou 3 œufs

2 c. à table de lait ou de crème

¼ c. à thé de sel

¼ c. à thé de poivre

1/4 tasse cheddar râpé

Hacher les légumes, les placer dans le cuiseur de petit déjeuner et les cuire au microondes pendant 60 secondes.

Battre les œufs avec la crème, verser sur les légumes, saler et poivrer et cuire à puissance 80 pendant 3 minutes.