



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Les recettes de cuisines

---

## Omelette Aux Sésame

Susamlı Omlet



1 œuf  
1 cuillère à soupe de graines de sésame  
1 cuillère à soupe de lait  
3 cuillères à soupe d'huile végétale  
½ cuillère à café de poivre noir  
1 cuillère à café de sel

- # Mettez un œuf dans un bol, puis du lait, de la sésame, du sel et du poivre noir.
- # Mettez de l'huile dans une poêle. Quand elle chauffe à moyenne température, versez le mélange.
- # Laissez cuire l'omelette à basse température.
- # Servez chaud.

N-B: Le sésame contient de l'huile. Pour cela, il n'y a pas besoin d'utiliser trop d'huile. Pour cela il est conseillé de faire cuire dans une poêle.