



Omelette

- Les ingrédients en italique sont facultatifs
- cac = cuillère à café = 5 ml, cas = cuillère à soupe = 15 ml

Pour 320 gr soit 2 personnes en accompagnement

Temps de préparation : 2 minutes

Temps de cuisson : 2 minutes par face

Ingrédients :

- 150 gr de farine de pois chiches
- 1 cas ciboulette lyophilisée
- 1 cac d'ail en poudre (ou ½ gousse)
- 1 cac de curry
- 2 cas d'huile
- 1 pincée de sel et de poivre
- 70 gr de champignons cuits 10 mn à la vapeur
- ½ poivron cuit 20 mn à la vapeur
- 150 ml de lait végétal
 - ou 150 ml de crème végétale



Préparation :

1. Dans un saladier mélanger la farine de pois chiches, la ciboulette, l'ail, le curry, l'huile, le sel, le poivre, les champignons et le demi poivron
2. Ajouter le lait progressivement tout en mélangeant, puis battre 1 minute
3. Verser dans une poêle huilée bien chaude la moitié, cuire 2 minutes, retourner et cuire de nouveau 2 minutes. Faire de même avec la deuxième moitié pour avoir la 2e omelette