Omelette

Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min
Quantité : 2 personnes

Ingédients

- 120 g de farine de pois chiches
- 20 cl de lait (végétal!)
- ½ oignon
- 2 pommes de terre cuites
- 100 g de champignons
- 1 gousse d'ail
- persil, poivre, sel

Préparation

Couper l'oignon en dés.
Mélanger la farine de pois chiches, le lait et les épices.
Faire cuire dans un peu d'huile d'olive, l'oignon et l'ail.
Ajouter les pommes de terre et les champignons.
Dans une poêle bien huilée, ajouter la garniture puis le mélange.
Faire cuire pendant 5 min.
Quand le fond est cuit, plier l'omelette en deux.

Catégorie : Légumineuses

Samedi 4 avril 2020

mimmydou.fr