

# 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](http://mimmydou.fr)