

Chaud devant, omelette moelleuse sans œufs, sans gluten et vegan !

C'est à se demander avec quoi elle est faite ☐ ? Rassurez-vous, qu'avec des bonnes choses et en plus digeste, ce qui n'est pas des moindres !

Je ne sais pas vous mais moi lorsqu'il commence à faire grisouille dehors et que j'ai besoin d'enfiler les chaussettes, alors je me languis de bons plats faits maison, surtout mes recettes spéciales « maman ou grand-maman ».

Ces recettes servaient souvent à passer des restes, car à mon époque - eh oui je peux déjà dire cela ☐ rien ne se perdait, rien n'était jeté. Tout était transformé.

Plat du vendredi

Mon souvenir d'alors : une omelette aux épinards. Les épinards étaient souvent servis le vendredi jour sans viande avec un œuf au plat. Et parfois il en restait...pas souvent avec 4 becs affamés à nourrir !

Du coup, notre mère les passait en purée, rajoutait un peu de fromage râpé et le mélange se glissait dans une crêpe ou une omelette, colorant du coup cette création d'un étrange vert ! Peut-être que c'est de là que provient mon slogan : plus c'est vert, plus c'est bon « ! ☐

Et pour celles et ceux qui ne connaissent peut-être pas encore *la farine de pois chiche* c'est le moment d'intégrer celle-ci dans votre quotidien et dans vos préparations, c'est quasi un super aliment.

Chiche que manger du pois chiche c'est la Santé



Farine de pois chiche

Le pois chiche fait partie des légumineuses riche en fibres, de protéines végétales, de vitamines B1, B2, B6 de sels minéraux tel que le manganèse , le cuivre, phosphore , le fer, sélénium, magnésium. Il est faible en matière grasse, ne contenant pas de cholestérol.

Il a de plus, un effet bénéfique sur la flore bactérienne du côlon. Apparemment, l'amidon contenu dans les pois chiches cuits résisterait à la digestion, et deviendrait ainsi disponible dans le gros intestin ce qui permet d'en régaler nos petites bactéries. A tout en chacun de tester, car pois chiche cuit et farine ce n'est pas pareil !!

Aujourd'hui je vous propose donc **une base** que vous pourrez décliner à votre envie, en version sucrée comme salée.

RECETTE OMELETTE pour 2

Ingrédients

- ½ tasse de farine de pois chiche
- ¾ tasse de lait végétal
- 2 c.soupe de vinaigre de pomme
- 2 c.café de levure maltée/bière
- ¼ c.café de curcuma
- ¼ c.café de poudre d'ail
- ¼ c.café de poudre d'oignon
- ¼ c.café de bicarbonate de soude
- Sel, poivre selon goût

Garniture / soyez créatifs

- 1 poignées d'épinards
- ½ Oignon émincé
- ½ tasse de champignons émincés

Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients de la pâte dans un saladier et bien fouetter - laisser reposer 10 à 15 mn
2. Dans un poêle non adhésif, faire sauter l'ensemble de la garniture - réserver
3. Ajouter un peu d'huile dans la poêle chaude, fouetter la pâte, puis verser la moitié de la préparation
4. A feu moyen, cuire durant quelques minutes, jusqu'à apparition de bulles à la surface de l'omelette
5. Ajouter la garniture sur une moitié d'omelette - laisser réchauffer 2 à 3 mn
6. Lorsqu'elle a la couleur désirée, replier délicatement la moitié non couverte de l'omelette et servir

Accompagnée d'une belle salade de saison au chou rouge ☐☐ miami ! Je vous dis pas, et tout ça sans œufs, sans gluten et pourtant délicieux .

Je me réjouis d'ores et déjà de vos retours, commentaires, photos. Prenez soin de votre

assiette, surtout durant le week-end et ça c'est la Santé !!

Envie d'apprendre à cuisiner léger, coloré, facile et manger santé ? N'hésitez pas à me contacter : wendyg@vivaveg.ch