L'omelette aux fines herbes de ma maman, miami, j'en rêve encore ! Et aujourd'hui en cette période hivernale je m'autorise parfois un plat cuisiné. Pas de raison de se priver d'une bonne omelette, avec l'a priori qu'il faut impérativement des oeufs !

Voilà l'**'Omelette Vegan**

Bien évidemment il faut quelques substituts pour obtenir cette texture fondante de l'omelette.

Pour ce faire le pois chiche est vraiment un super ingrédient en alimentation végétale. Riche en vitamines et minéraux, fer, magnésium, cuivre , Vitamine B etc… cette farine est parfaite en terme texture et son goût est unique.

Pour apporter l'onctuosité c'est le tofu soyeux qui va apporter sa touche. Il s'agit de la version crémeuse du tofu qui ressemble au fromage blanc. Le tofu est intéressant entre-autre car pauvre en matière grasse, peu calorique et riche en calcium.

Du coup l'association de des deux ingrédients va nous permettre de préparer notre omelette moelleuse qui elle, sera bien consistante, nourrissante – sans cholestrerol et végan !

Ingrédients (pour une personne à deux personnes)

- 100 gr tofu soyeux
- 50 gr de farine de pois chiche
- 10 cl d'eau ou lait végétal
- Sel poivre

Accompagnement à choix (pré-cuire avant si nécessaire)

Fines herbes
Champignons
Ail/oignon

Préparation

1. Dans un récipient mélanger la farine de pois chiche et le tofu soyeux, ajouter l'eau au fur et à mesure tout en fouettant.
2. Ajouter la garniture de votre choix.
3. Huiler une poêle,une fois chaude verser la préparation, répartir de manière homogène
4. Laisser cuire à feu doux 5 à 10 mn jusqu'à ce que l'omelette soit cuite.

Et selon si vous la voulez mousseuse ou plutôt bien cuite.

5. Faire glisser l'omelette dans une assiette et replier en moitié.

Voilà c'est prêt, à table, reste plus qu'à déguster !! Miami, ça m'a donné faim, je m'en vais m'en faire sauter une : champignons, persil, ail

Je vous souhaite un bon week-end et me réjouis de vos retours. A samedi prochain pour une nouvelle recette.

Wendy G.