



**JEUDIFLEXI**

# GALETTES FAÇON OMELETTE AUX LÉGUMES

Une omelette sans casser d'oeufs

- 300 g farine de pois chiches • Légumes au choix
- Eau (environ 200ml) • Condiments : curcuma, sel, poivre, paprika

 **Utiliser le curcuma avec du poivre et/ou du gingembre développe son pouvoir anti-oxydant**

## LÉGUMES AU CHOIX :

Préalablement sautés pour ôter leur eau, puis mis à égoutter.

- **Epinards** hachés
- **Carottes** râpées en gros
- **Champignons** émincés
- **Lamelles de poivron**
- **Pommes de terre** râpées en gros

- 1** Dans un blender mélanger la farine de pois chiches, les condiments et l'eau progressivement jusqu'à obtenir une pâte de la consistance d'une pâte à beignet.
- 2** Ajouter délicatement les légumes choisis.
- 3** Faire chauffer un fond d'huile dans une poêle. Ajouter une louche du mélange pour faire une galette pas trop épaisse. Dès qu'elle se détache, griller l'autre côté puis réserver.

*Manger chaud ou tiède, accompagné d'une salade composée. Peut se manger froid lors d'un pique-nique et peut être agrémenté d'une sauce épicée genre sriracha.*

*Recette veggy concoctée par  
notre chef Valérie*



**CITOYENS**  
POUR  
LE **CL!MAT**