



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**