



Nos recettes
« La cuisine de France Bleu »
Jean François Pujante



Omelette sans œufs
Emission du vendredi 31 octobre 08
avec Lucie

**Association Végétarienne
de France**

<http://collectif.ava.free.fr/>

<http://www.vegetarisme.fr/>

Ingrédients, bio de préférence, pour 4 parts :

- 4 pommes de terre moyennes
- 250 ml d'eau
- 250 ml de lait de soja
- 10cl environ de crème végétale
- 175 g de farine de pois chiche
- gros sel / poivre / une grosse poignée de persil frais / herbes de Provence
- huile d'olive vierge 1^{ère} pression à froid
- 1 oignon moyen

Recette :

Eplucher les pommes de terre, les laver, les essuyer avec un torchon. Les couper en rondelles dans une poêle préalablement huilée. Ajouter les oignons émincés, saler, poivrer et faire revenir en remuant de temps en temps jusqu'à coloration.

Battre au fouet dans un saladier la farine avec l'eau, le lait de soja, la crème végétale et le persil frais finement ciselé et les herbes de Provence. Ajouter les pommes de terre et les oignons et bien mélanger le tout dans le saladier.

Verser la préparation dans la poêle, laisser réduire à feu moyen en remuant de temps en temps et de manière à former une galette épaisse et consistante. Lorsque la galette est bien cuite en dessous la retirer du feu pour la laisser refroidir. Une fois bien refroidie retourner la galette dans la poêle pour finir la cuisson sur l'autre face.

Se consomme chaud avec une salade verte ou froid avec cornichons ou moutarde.

Coût de revient (avec salade) en date d'octobre 2008 sur une base de 4 parts : 1.20€ la part