

Omelette Espagnole sans œuf



Ingrédients

- 100g de Polenta précuite
- 50g de Millet
- 2 càs de flocon d'avoine (facultatif)
- ½ càc de fleur de maïs (facultatif)
- 1càs de farine d'épautre (ou autre type de farine)
- ½ Tomate
- ½ Poivron
- Oignon, ail, herbes fraîches, sel, épices
- 3 pommes de terre moyennes
- 75 ml d'eau,
- 50ml de lait végétal

Préparation

- Eplucher les pommes de terre, les couper en quatre et les faire cuire à la vapeur
- Faire bouillir l'eau et le lait (pour précuire le millet et la polenta)
- Mixer le millet
- Hacher finement, oignon, ail, herbes fraîches, la tomate, le poivron
- Verser le mélange dans un saladier et ajoutez-y tous les autres ingrédients
- Bien mélanger les ingrédients afin que l'ensemble soit homogène
- Une fois les pommes de terre cuites, ajoutez les et mélanger le tout

La pâte doit être à votre convenance **mais pas liquide**, selon votre choix rajoutez de l'eau ou du lait.
ATTENTION : L'omelette doit avoir une bonne épaisseur dans la poêle 1 à 2 cm !

Cuisson

- Huiler une poêle avec une serviette absorbante, (ne pas mettre beaucoup d'huile)
- Attendez qu'elle soit bien chaude pour verser le mélange.

Astuce : Il est plus facile de faire plusieurs petites omelettes au lieu d'une grande, car elle risque de se casser quand on la retourne. Se mange avec des légumes (broccolis, asperges etc) ou une légumineuse au choix.