

OMELETTE AUX POIS CHICHES ET CHÈVRE FRAIS

 30 minutes

 4 portions

INGRÉDIENTS

- 250 grammes de tomate cerise, crue
- 2 oignons nouveaux
- 50 grammes d'épinard, jeunes pousses pour salades, cru
- 10 oeufs
- 1 boîte moyenne de pois chiche, appertisé, égoutté (265 g)
- 100 grammes de chèvre frais
- 50 grammes de crème fraîche ou crème végétale (avoine, riz, soja...)
- 1 cuillère à soupe de persil, frais (5 g)
- 2 cuillères à soupe moyennes d'huile d'olive vierge extra (20 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Egouttez et rincez les pois chiche. Mélangez le fromage de chèvre avec la crème. Lavez les tomates cerises et coupez les en 2. Emincez les oignons
- 2° Chauffez une cuillère à café d'huile d'olive dans une sauteuse et y faire revenir les tomates avec les épinards et les oignons, environ 2mn. Réservez
- 3° Batre 8 oeufs avec une pincée de sel et du poivre.
- 4° Ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive dans la sauteuse et faire chauffer à feu doux. Versez les oeufs battus, ajouter immédiatement la préparation aux tomates et les pois chiche. Cassez les 2 derniers oeufs sur le dessus et arrosez de crème au chèvre frais.
- 5° Couvrir et laisser cuire sur feu doux jusqu'à ce que les blancs d'oeufs soient pris. (les jaunes restent coulants)
- 6° Parsemez de persil au moment de servir
- 7° Parsemez de persil au moment de servir

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (336 g)	% AR
ÉNERGIE	115 kcal	385 kcal	19 %
LIPIDES	7 g	24 g	37 %
ACIDES GRAS SATURÉS	2 g	8 g	40 %
CHOLESTÉROL	148 mg	498 mg	166 %
SODIUM	145 mg	486 mg	20 %
GLUCIDES	4 g	14 g	5 %
SUCRES	1 g	4 g	—
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	5 g	20 %
PROTÉINES	8 g	25 g	—