

Omelette aux poireaux, purée de pois chiches

Par Mélanie Mercier , Diététicienne-nutritionniste - [Site Internet](#)

Pour cette recette, il est aussi possible d'utiliser des pois chiches en conserve (500g net), à condition de les égoutter et de les rincer au préalable pour retirer l'excédent de sel .

Nombre de personnes : 4

Ingrédients:

- 8 œufs
- 800 g de poireaux émincés
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 200 g de pois chiches « secs »
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

Par portion :

Calories : 408

Protéines : 22

Glucides : 35

Lipides : 20

Gras : 2

Sucre : 2

1

Faire tremper les pois chiches pendant 2 heures dans de l'eau froide, les rincer puis les verser dans une casserole avec 600 ml d'eau froide. Faire cuire, à découvert pendant 1h à feu moyen. Rincer et égoutter les pois chiches.

2

Dans une grande poêle antiadhésive, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et y faire revenir les poireaux.

3

Couvrir, laisser cuire à feu moyen en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les poireaux soient fondants. Ajouter de l'eau si nécessaire.


4

Dans un blender, mixer les pois chiches avec les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive restantes et l'eau de cuisson.

5

Dans une jatte, battre les œufs, les verser sur les poireaux, faire cuire à feu très doux pendant 10 minutes, retourner et faire cuire 5 minutes.

6



Servir l'omelette avec la purée de pois chiche, parsemer d'une pincée de fleur de sel et de poivre du moulin.