

OMELETTE AUX POIDS CHICHE



Ingrédients :

10 oeufs

1/2 boîte de pois chiche en conserve égouttée

un reste de poulet effiloché grossièrement (1 poitrine de poulet ou 3 hauts de cuisse)

jus d'1/2 citron

sel et poivre.

Préparation :

Mettre tous les ingrédients dans une jatte et mélanger délicatement.

Poser une marmite en teflon sur feu assez vif et y mettre 4 cs d'huile.

Verser la préparation, laisser prendre 2 mn puis baisser le feu, couvrir et laisser cuire pendant 20 à 30 mn. L'omelette doit être gonflé et sèche sur le dessus.

Poser une assiette à l'envers sur la marmite, retourner l'omelette sur l'assiette, verser à nouveau un peu d'huile dans la marmite puis faire glisser l'omelette afin qu'elle dore de l'autre côté pendant 10 mn.

Attendre que ça refroidisse avant de couper.