

# OMELETTE ASIATIQUE AU CHOU

 Pour 4 personnes

 Préparation : 15 min

 Cuisson : 15 min



## INGRÉDIENTS

- 5 œufs
- 100 g de farine de blé ou d'épeautre
- 8 cl d'eau
- 1 c. à s. de miso blanc
- 1 c. à s. de sauce soja ou tamari
- 1 c. à c. d'huile de sésame
- 1 c. à c. de gingembre frais râpé
- Poivre
- 250 g de chou blanc finement émincé
- 1 carotte râpée
- 2 oignons nouveaux (ou 1 petit poireau)
- 100 g de champignons émincés
- Graines de sésame
- Sauce (option)
- 2 c. à s. de sauce soja
- 1 c. à s. de sirop d'érable ou sucre
- 1 c. à c. de vinaigre de riz ou de jus de citron

## PRÉPARATION

1. Faire revenir les champignons 3 min. Ajouter le chou, la carotte et l'oignon, puis cuire 4 à 5 min pour les attendrir. Réserver.
2. Dans un saladier, battre les œufs avec l'eau. Ajouter la farine, le miso, la sauce soja, le gingembre et l'huile de sésame. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte lisse, puis incorporer les légumes.
3. Chauffer l'huile dans une grande poêle. Verser la préparation, former une galette épaisse et cuire à feu doux, couvert, 8 à 10 min. Retourner délicatement et poursuivre la cuisson 5 min.



Florian Bastier