

# OMELETTE AUX POIVRONS (OU AUX CHAMPIGNONS)

*250ml de lait de soja non sucré  
2 pommes de terre rapées  
3 c. à s. de fécule de maïs  
3 c. à s. de farine  
1 gousse d'ail écrasée  
2 poivrons rouge et jaune ou  
200g de champignons de Paris  
1 échalote hachée  
sel - poivre  
levure maltée en paillettes  
1 c. à s. d'huile d'olive*

*Dans une grande poêle, faire rissoler l'échalote et les poivrons coupés menu (ou les champignons) pendant une dizaine de minutes. Mélanger le lait de soja, la pomme de terre râpée, la fécule, la farine, l'ail et assaisonner selon le goût de sel et de poivre. Verser ensuite ce mélange dans la poêle, et faire cuire à feu moyen pendant ½ heure environ. Retourner délicatement l'omelette, saupoudrer de levure et continuer la cuisson 15 minutes environ. Servir avec de la salade verte.*