



Omelette aux pois chiches, courgette et viande hachée



Temps de préparation

30 min à 1h



Difficulté

Facile



Ingrédients

1 courgette (grande, coupée en morceaux)
huile d'olive
200 grammes de mélange de viandes hachées
poivre
1 cuillerée à thé de cumin en poudre
1 cuillerée à thé de coriandre en poudre
1 cuillerée à thé paprika en poudre
1 gousse d'ail
1 boîte de pois chiches (grande)
8 œufs
2 oignons de printemps (finement émincés)

Méthode de préparation

- 1.** Faites dorer les morceaux de courgette dans de l'huile d'olive. Laissez égoutter sur du papier absorbant.
- 2.** Faites cuire la viande hachée dans la même poêle, tout en l'émiettant et assaisonnez de poivre, cumin, coriandre et paprika. Ajoutez l'ail pressé en fin de cuisson. Poursuivez la cuisson un instant.
- 3.** Dans un bol, mélangez la viande hachée, les morceaux de courgette et les pois chiches égouttés.
- 4.** Battez les œufs. Faites chauffer un bon filet d'huile d'olive dans la poêle et versez-y les œufs. Ajoutez la préparation à base de courgette et faites cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que les œufs se figent.
- 5.** Garnissez de jeunes oignons.