Omelette à la pomme et fruits oléagineux

25/02/2020 à 13h49

Par Laurence Benedetti

Pour 1 personne(s)

Ingrédients :

- 1 pomme
- 2 œufs
- 50 g de flocons d'avoine
- Quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1 noisette d'huile de coco
- Une poignée d'un mélange de fruits oléagineux (noisette, noix de pécan, amande...)
- 1 cuillère à café de purée de noisette
- 1 filé de sirop d'érable ou d'agave
- 1 cuillère à café de cannelle

Préparation :

- Dans un blender, mixez ¾ de pomme avec les flocons d'avoine, les œufs et l'extrait de vanille. Mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse;
- Faites fondre une noisette d'huile de coco dans une poêle plate. Versez la préparation sur la poêle chaude. Laissez cuire quelques minutes de chaque cotés;
- Pendant ce temps, coupez le dernier quart de pomme en fines tranches et coupez les fruits oléagineux;
- Une fois la galette cuite, la dresser dans une assiette. Y ajouter les tranches de pomme, la purée de noisette, les morceaux de fruits oléagineux, le sirop et enfin la cannelle.