

Omelette à l'espagnole

Le tout en BIO

Recette proposée par Véronique Bourfe-Rivière
Coach en nutrition

INGREDIENTS POUR UNE BELLE OMELETTE :

4 oeufs
2 beaux oignons
3 belles pommes de terre
Huile d'olive

RECETTE:

Eplucher et détailler l'oignon en lamelles, les cuire à l'huile d'olive sans qu'elles attachent (saler un peu au départ).

Pendant ce temps éplucher les pommes de terre, les couper en tranches assez fines. Quand elles sont translucides, les débarrasser et mettre à la place les pommes de terre séchées dans de l'essuie. Battre les blancs en neige, battre les jaunes avec sel et poivre, mélanger délicatement aux blancs.

Ajouter les légumes égouttés, bien homogénéiser en remuant doucement sans casser les blancs, puis faire cuire à la poêle des deux côtés, environ 15 minutes.

Le fait de battre les blancs en neige confère à l'omelette un côté gâteau. On peut faire plus simplement sans battre en neige, et en rajoutant un peu d'eau aux oeufs.

Bon appétit

Plat BIO

Agence
BIO