

OMELETTE AUX LÉGUMES ET PATATE DOUCE

 1 portion

INGRÉDIENTS

- 2 unités moyennes [M] d'oeuf, cru (116 g)
- 100 grammes d'aubergine cru
- 100 grammes de courgette, pulpe et peau, crue
- 100 grammes de poivron rouge, cru
- 1 unité moyenne d'oignon, cru (115 g)
- 200 grammes de patate douce, crue
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 3 grammes de herbes de Provence, séchées

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Pelez la patate douce et coupez-la en petits dés. Lavez l'aubergine, la courgette et le poivron rouge, puis coupez-les également en petits dés pour une cuisson uniforme. Émincez finement l'oignon.
- 2° Dans une grande poêle, chauffez un filet d'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les dés de patate douce et faites-les revenir pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Remuez de temps en temps pour éviter qu'ils n'accrochent. Une fois les patates douces cuites, retirez-les de la poêle et réservez.
- 3° Dans la même poêle, ajoutez un peu plus d'huile si nécessaire et faites revenir l'oignon émincé pendant 2-3 minutes jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Ajoutez ensuite les dés d'aubergine, de courgette et de poivron rouge. Saupoudrez d'herbes de Provence selon votre goût. Faites cuire le tout pendant environ 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- 4° Dans un bol, battez les œufs avec une pincée de sel et de poivre. Vous pouvez ajouter une petite quantité d'herbes de Provence dans les œufs pour renforcer les saveurs. Ajoutez les légumes cuits (patates douces et mélange d'aubergines, courgettes, poivron rouge) dans la poêle. Mélangez doucement pour que les légumes soient bien répartis. Versez les œufs battus sur les légumes dans la poêle. Laissez cuire à feu moyen-bas. Ne remuez pas l'omelette; laissez-la prendre tranquillement.
- 5° Couvrez la poêle et laissez cuire l'omelette 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les œufs soient bien pris. Si vous préférez une omelette plus dorée, vous pouvez la retourner délicatement à l'aide d'une spatule pour faire cuire l'autre côté pendant quelques minutes.
- 6° Servez votre omelette aux légumes et patate douce bien chaude, directement depuis la poêle.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (729 g)	% AR
ÉNERGIE	67 kcal	487 kcal	24 %
PROTÉINES	3 g	21 g	42 %
GLUCIDES	8 g	55 g	21 %
SUCRES	3 g	24 g	27 %
LIPIDES	3 g	22 g	32 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	5 g	23 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	16 g	63 %
SODIUM	36 mg	264 mg	11 %