



TORTILLA DE PATATAS & LÉGUMES

 10 minutes 25 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 300 grammes de pomme de terre, sans peau, crue
- 1 unité grande d'oignon, cru (205 g)
- 1 cuillère à soupe moyenne d'huile d'olive vierge extra (10 g)
- 4 unités moyennes (M) d'oeuf, cru (232 g)
- 4 grammes de herbes de Provence, séchées
- 1 gramme de sel blanc alimentaire, iodé, non fluoré (marin, ignigène ou gemme)
- 1 gramme de poivre noir, poudre
- 1 unité moyenne de poivron rouge, cru (185 g)
- 1 moyenne de tomate (125 g)
- 1 moyenne 14 à 21 cm de courgette (175 g)

MODE DE PRÉPARATION

- 1° Epluchez, coupez en rondelles et faites cuire les pommes de terre à la vapeur.
- 2° Huilez la poêle et faites y revenir l'oignon émincé et les légumes coupés en petits morceaux (n'hésitez pas à varier les légumes!). Ajoutez les pommes de terre, et versez-y les oeufs battus en omelette.
- 3° Ajoutez sel, poivre et herbes de Provence. Laissez cuire à feu doux, et retournez la tortilla à l'aide d'une assiette.

INFORMATION NUTRITIONNELLE

	PAR 100 g	PAR PORTION (583 g)	% AR
ÉNERGIE	64 kcal	373 kcal	19 %
PROTÉINES	4 g	21 g	41 %
GLUCIDES	7 g	42 g	16 %
SUCRES	2 g	10 g	11 %
LIPIDES	3 g	17 g	24 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	1 g	7 g	27 %
SODIUM	63 mg	366 mg	15 %