



TORTILLA DE PATATAS

Cette recette est idéale avec de la salade ! Vous pouvez y ajouter des légumes comme des tomates et des poivrons. Variez cette recette avec différentes épices.

 10 minutes 25 minutes 2 portions

INGRÉDIENTS

- 500 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

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. 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 (461 g)	% AR
ÉNERGIE	86 kcal	395 kcal	20 %
PROTÉINES	4 g	20 g	39 %
GLUCIDES	10 g	48 g	18 %
SUCRES	2 g	8 g	8 %
LIPIDES	4 g	16 g	23 %
ACIDES GRAS SATURÉS	1 g	4 g	19 %
FIBRES ALIMENTAIRES	2 g	7 g	29 %
SODIUM	79 mg	363 mg	15 %