



Patatas bravas et omelette au chèvre

Avec des piments de Turquie et une sauce tomate piquante



PIMENT VERT DE TURQUIE

Ce piment est doux et peut donc être consommé cru. Il est très utilisé dans la cuisine d'Afrique du Nord et notamment en Turquie dont il est originaire.



Pommes de terre Nicola



Paprika



Piment vert de Turquie ✨



Gousse d'ail



Piment rouge ✨



Persil plat frais ✨



Purée de tomates



Œuf plein air ✨



Chèvre affiné ✨



Aïoli ✨



Total : 40-45 min.



Sans gluten



Facile



Consommer dans les 5 jours

En Espagne, les patatas bravas se dégustent en tapas, accompagnées de toutes sortes d'autres petits plats. Aujourd'hui, vous allez associer ces petites pommes de terre croustillantes à une sauce tomate piquante, une omelette au chèvre et des piments verts de Turquie salés. Pas d'inquiétude : contrairement à ce que leur nom laisse entendre, ces derniers ne sont pas piquants, mais doux.

BIEN COMMENCER

USTENSILES

2 bols, sauteuse avec couvercle, plaque recouverte de papier sulfurisé, casserole à sauce et poêle.

Recette de **patatas bravas et omelette au chèvre** : c'est parti !



1 CUIRE LES POMMES DE TERRE

Préchauffez le four à 220 degrés. Épluchez les **potatoes** et coupez-les en dés de 1 à 2 cm. Dans un bol, mélangez les **potatoes**, $\frac{3}{4}$ cs d'huile d'olive par personne, le **paprika** ainsi que du poivre et du sel. Faites chauffer la sauteuse à feu moyen-vif et faites cuire les **potatoes** 25 à 35 minutes à couvert. Retirez le couvercle après 20 minutes. Remuez régulièrement★.



2 ENFOURNER LES PIMENTS

Pendant ce temps, disposez les **piments verts de Turquie** sur la plaque recouverte de papier sulfurisé et arrosez avec $\frac{1}{2}$ cs d'huile d'olive par personne. Salez généreusement★★. Enfournez 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce que les **piments** commencent à brunir. Retournez à mi-cuisson pour éviter qu'ils ne brûlent.



3 DÉCOUPER

Pendant ce temps, émincez ou écrasez l'**ail**. Épépinez et émincez le **piment rouge**. Hachez grossièrement le **persil plat**.

★★**CONSEIL** : Si vous avez du gros sel marin dans vos placards, utilisez-le pour les piments verts de Turquie. Ces grains restent solides durant la cuisson et ne pénètrent pas totalement dans le légume.



4 PRÉPARER LA SAUCE

À feu moyen-vif, faites chauffer $\frac{1}{4}$ cs d'huile d'olive par personne dans la casserole à sauce. Faites revenir le **piment rouge** et l'**ail** 1 à 2 minutes. Baissez le feu, versez la **purée de tomates** dans la casserole et laissez mijoter 5 minutes, jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement de l'eau pour éclaircir la sauce.

★**CONSEIL** : Si le paprika brunit trop vite, baissez le feu.



5 PRÉPARER L'OMELETTE

Dans l'autre bol, battez les **œufs** avec un filet de lait et le **chèvre affiné râpé**. Salez et poivrez. Faites chauffer le reste d'huile d'olive dans la poêle à feu moyen-vif et faites-y glisser le **mélange à base d'œufs**. Faites cuire l'omelette environ 5 à 8 minutes, puis repliez-la délicatement. Prolongez le temps de cuisson si vous la préférez plus cuite.

♪**CONSEIL** : Si vous aimez le piquant, doublez la quantité de piment rouge que vous ajoutez à la sauce à l'étape 4.



6 SERVIR

Servez les **piments salés** et l'**omelette au chèvre** sur les assiettes. Accompagnez des **patatas bravas**, de la **sauce tomate** piquante et d'une bonne cuillerée d'**aïoli**, puis garnissez avec le **persil**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Pommes de terre Nicola (g)	300	600	900	1200	1500	1800
Paprika (cc)	1	2	3	4	5	6
Piment vert de Turquie (pc) *	6	12	18	24	30	36
Gousse d'ail (pc)	$\frac{1}{2}$	1	$1\frac{1}{2}$	2	$2\frac{1}{2}$	3
Piment rouge (pc) *	$\frac{1}{4}$	$\frac{1}{2}$	$\frac{3}{4}$	1	$1\frac{1}{4}$	$1\frac{1}{2}$
Persil plat frais (brins) 23) *	3	5	8	10	12	15
Purée de tomates (g)	50	100	150	200	250	300
Œuf plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Chèvre affiné râpé (g) 3) 7) *	15	25	35	50	60	70
Aïoli (cs) 3) 10) 19) 22) *	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive* (cs)	2	4	6	8	10	12
Lait*	Un filet					
Poivre et sel*	Selon le goût					

*À ajouter vous-même | * Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	3502 / 837	527 / 126
Lipides total (g)	51	8
Dont saturés (g)	11,2	1,7
Glucides (g)	66	10
Dont sucres (g)	10,2	1,5
Fibres (g)	10	2
Protéines (g)	24	4
Sel (g)	1,1	0,2

ALLERGÈNES

3) Œufs 7) Lait/lactose 10) Moutarde

Peut contenir des traces de : 19) Cacahuètes 22) Noix

23) Céleri

Une question ? Nous sommes disponibles 7j/7 pour y répondre : n'hésitez pas à nous contacter !