



OMELETTE PAYSANNE ET SALADE VERTE

Préparée avec des pommes de terre, du fromage et des légumes



Dés de pommes de terre ✨



Poivron rouge ✨



Tomate prune ✨



Persil frisé frais et ciboulette fraîche ✨



Mélange de légumes italien ✨



Œuf de poule élevée en plein air ✨



Ciabatta aux graines



Fromage vieux râpé ✨



Roquette et mâche ✨

Total : 20 min.

Rapido

Facile

Veggie

Consommer dans les 3 jours

..... Cette recette d'omelette paysanne permet de faire le plein de légumes le plus simplement du monde, puisqu'elle en apporte 250 grammes en une fois. On raconte qu'à l'origine, les paysans la préparaient en utilisant tous les légumes qu'il restait en cuisine : de quoi faire un repas nourrissant facilement et sans gaspillage. Si vous avez d'autres légumes ou herbes dans vos placards, n'hésitez pas à les ajouter ! L'omelette au menu d'aujourd'hui contient aussi du fromage vieux qui la rend délicieusement fondante.
.....

BIEN — COMMENCER

USTENSILES : Grande sauteuse ou poêle avec couvercle, fouet, saladier et bol.
Recette d'omelette paysanne et salade verte : c'est parti !



1 PRÉPARER

- Préchauffez le four à 200 degrés. Faites chauffer le beurre dans la sauteuse ou dans la poêle à feu moyen-vif et faites cuire les **dés de pommes de terre** 6 à 8 minutes ★.
- Taillez le **poivron rouge** en fines lamelles. Coupez la **tomate prune** en dés et réservez-les séparément.
- Hachez grossièrement le **persil** et la **ciboulette**.



3 PRÉPARER L'OMELETTE

- Enfournez la **ciabatta** 6 à 8 minutes.
- Versez le mélange aux œufs dans la poêle contenant les légumes et laissez prendre 4 à 5 minutes à couvert.
- Parsemez de **fromage vieux râpé** après 3 minutes.



2 CUIRE LES LÉGUMES

- Ajoutez le **poivron rouge** et le **mélange de légumes** à la sauteuse contenant les **potatoes de terre**. Salez et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson 5 à 7 minutes. Remuez de temps à autre.
- Pendant ce temps, battez les **œufs** et la moitié des herbes au fouet dans le bol. Salez et poivrez.



4 SERVIR

- Dans le saladier, mélangez la **roquette**, la **mâche**, les **dés de tomate** et le vinaigre balsamique. Assaisonnez avec de l'huile d'olive vierge extra, du sel et du poivre.
- Coupez l'omelette paysanne en deux et accompagnez-la de la salade. Garnissez avec le reste des **herbes** présentez la **ciabatta** en accompagnement.

★ **CONSEIL :** Si vous préparez ce plat pour plus de 2 personnes, utilisez plusieurs sauteuses.

1 À 6 PERSONNES INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Dés de pommes de terre (g) *	150	300	450	600	750	900
Poivron rouge (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Tomate prune (pc) *	½	1	1½	2	2½	3
Persil frisé frais et ciboulette fraîche (g) *	5	10	15	20	25	30
Mélange de légumes italien (g) 23) *	125	250	375	500	625	750
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	2	4	6	8	10	12
Ciabatta aux graines (pc) 1) 17) 20) 21) 22) 25)	½	1	1½	2	2½	3
Fromage vieux râpé (g) 7) *	25	50	75	100	125	150
Roquette et mâche (g) 23) *	15	30	45	60	75	90
À ajouter vous-même						
Beurre (cs)	1	1½	2½	3	4	4½
Vinaigre balsamique noir (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive vierge extra	Au goût					
Poivre et sel	Au goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES

	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	2718 / 650	451 / 108
Lipides (g)	34	6
Dont saturés (g)	15,6	2,6
Glucides (g)	51	8
Dont sucres (g)	6,2	1,0
Fibres (g)	8	1
Protéines (g)	31	5
Sel (g)	1,3	0,2

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose

Peut contenir des traces de : 17) Œufs 20) Soja 21) Lait/lactose 22) Noix 23) Céleri 25) Sésame

Votre avis nous intéresse ! N'hésitez à nous en faire part via notre site Internet ou nos réseaux sociaux.

